

## આશીર્વાદ

[જ્ઞાનયજ્ઞનાં પુસ્તકોના પ્રકાશનના મંગળ પ્રસંગે  
પૂ. સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી, પ્રમુખ, દિવ્ય જીવન સંઘનો  
આશીર્વાદ-સંદેશ.]

દિવ્ય જીવન સંઘ,  
શિવાનંદનગર (ઉ. પ્ર.)

ૐ

આ પુસ્તકના ણધા જ વાચકો ઉપર સર્વશક્તિમાન  
પરમાત્માની દિવ્ય કૃપા અને સદ્ગુણે સ્વામી શિવાનંદજીના  
મંગળ આશીર્વાદ વરસે. આ જ્ઞાનયજ્ઞની ચોજના હાથ  
ધરવા માટે દિવ્ય જીવન સંઘની વડોદરાની શાખાનું હું  
અભિવાદન કરું છું.

જૃહદ્ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, વીરનગર તેમ જ  
અમદાવાદની શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિના તેમના  
આકર્ષાત્મિક બંધુઓના ઉદ્દાહરણ પરથી તેમ જ આ ક્ષેત્રમાં  
તેઓએ કરેલ સ્તુત્ય કાર્યમાંથી પ્રેરણા મેળવી વડોદરા  
શાખાએ નિષ્ઠાવાન સાધકોના લાભાર્થે આ કાર્ય હાથમાં  
લીધું છે. આવા ઉમદા અને સારા કાર્યક્ષેત્રમાં અનુસરણ  
કરવાથી વધુ મોટી લોકસેવા અને લોકકલ્યાણ સધારો.

સમાજની તેમ જ પ્રજાની માનવતાભરી સેવાની  
ઉચ્ચતમ ઇષ્ટકર રીત જ્ઞાનયજ્ઞ છે, અને તેનાથી સંસ્કૃતિની  
પશુ સેવા યાવ છે, તે કારણે આ કામ ઉપાડ્યું છે તેથી  
હું ધણો ખુશ થયો છું.

સઘળાં દુઃખો, દર્દો, કષાયડાઓ અને સંઘર્ષોનું મૂળ કારણ અજ્ઞાન છે. કેટલા જ્ઞાનથી જ આ કારણ દૂર કરી શકાય છે, બીજા કશાથી નહિ. માટે જ માનવીના આનંદ અને શ્રેયને માટે ઉચ્ચ જ્ઞાનનો પ્રસાર ખૂબ જ મહત્વનો બની રહે છે.

આવા જ્ઞાનના પ્રસાર અર્થે ત્રણ સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનો છે :

- (૧) સત્સંગ અને સદુપદેશ
- (૨) સ્વાધ્યાય
- (૩) પ્રસાર

ઉપલી ત્રણ રીતોમાંથી ‘સ્વાધ્યાય’નું સ્થાન અનેાત્મુ” છે. આને માટે નથી કોઈ સંસ્થાની જરૂરત કે નથી કોઈ વ્યવસ્થિત પ્રક્રિયાની જરૂરત. માણસ જાતે પોતાના ઘરમાં એકલો સ્વાધ્યાય કરી શકે છે. ‘સત્સંગ અને સદુપદેશ’ માટે તો જિજ્ઞાસુઓએ સંતો પાસે જવું પડે છે, જ્યારે સ્વાધ્યાય માટે તો તમે જ્યાં રહો છો હો ત્યાં ગ્રંથ તમારી પાસે આવે છે. હમેશાં જ્ઞાન, માર્ગદર્શન અને પ્રેરણાના સ્રોત જેવો ગ્રંથ તમારી સાથે જ રહે છે, માટે જ વેદવાક્ય કહે છે કે સ્વાધ્યાયાન્મા પ્રમદઃ—સ્વાધ્યાય કદાપિ પલ્ય ચૂકશે નહિ.

આ કારણને લીધે જ મહર્ષિ પતંજલિએ કહેલા સાધકે દરરોજ આચરણમાં મૂકવાના મહત્વના “નિયમો”— માં સ્વાધ્યાયના રોજિંદા અભ્યાસ ઉપર ભાર મુકાયો.

છે. આ કારણથી જ જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય સાધકને દરરોજ સ્વાધ્યાય કરવા કહે છે.

નિયમિત સ્વાધ્યાયના ફાયદાઓ અવર્ણનીય છે. તેનાથી મન પવિત્ર થાય છે, અમંગળ સંસ્કારોથી જગ્યાએ આધ્યાત્મિક શુભ સંસ્કારો પડે છે, મુમુક્ષુવૃત્તિ વધે છે અને સાધનાશક્તિ બળવત્તર થાય છે. તેનાથી ભક્તિભાવની પ્રેરણા મળે છે અને વૈરાગ્ય પ્રબળ થાય છે.

સ્વાધ્યાય આધ્યાત્મિક પથ પર નડતાં આજસ, પ્રમાદ અને બેધ્યાનપણામાંથી માણસને બચાવે છે. અંતે અજ્ઞાનનું પડળ દૂર થાય છે અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ લાધે છે. સ્વાધ્યાયના ફાયદાઓ અગણિત છે અને તેથી જ મને અનહદ આનંદ થાય છે કે આ જ્ઞાનચરના કાર્યથી સંનિબ્ધ મુમુક્ષુઓ અને તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવનાર સાધકોને ખૂબ કિંમતી આધ્યાત્મિક પુસ્તકો સ્વાધ્યાય માટે પ્રાપ્ત થશે.

જે પુસ્તકો પસંદ કરવામાં આવ્યાં છે તે પણ ઘણાં ઉત્તમ છે. આધ્યાત્મિક જીવન અને વ્યાવહારિક સાધનાનાં ખૂબ જરૂરી પાસાં આ પુસ્તકો આવરી લે છે.

હું આશા રાખું છું કે વાચકસૃષ્ટિના બધા સભ્યો આ ઉમદા આધ્યાત્મિક સેવામાં સહભાગી બનશે, ઉદારતા-પૂર્વક મદદ કરશે અને આ યોજનામાં એક યા બીજી રીતે દોષક કામ માથે ઉપાડી લેશે. હસ્તલિખિત મુસદ્દો વાંચી જવો, સુધારવો, સારા અક્ષરે લખવો, છાપકામ ચકાસણીની પ્રત વાંચી જવી, લખાણનું છાપકામ કરવા માટે બીબાં ગોઠવવાં તેમ જ છાપકામ કરવું—આવાં અનેક

કાર્યોથી મદદ થઈ શકે, તે ઉપરાંત બધા જ રસ ધરાવતા  
ભાઈઓમા આ ચોજનાનો પ્રસાર કરવા થણુ દરેકે તૈયાર  
થવુ જોઈએ

આ પુસ્તકો ભારતવર્ષના જ્ઞાન અને સંસ્કૃતિના  
અર્ક જેવા છે આ પવિત્ર ભૂમિના નમીળવતા રહેવાસીઓ-  
નો, અરે ના, આ વિશ્વની સમસ્ત માનવજાતનો આ પવિત્ર  
વારસો છે દરેક ધરમા વસાવવા લાયક દિવ્ય ખજાનારૂપી  
આ પુસ્તકો છે

આવા આધ્યાત્મિક પુસ્તકોના જીવંત ચળદો દ્વારા  
ઈશ્વર માનવને પોકાર કરે છે આવો આ આહવાન  
સાક્ષીએ અને ધન્ય બનીએ,

વાચો, વિચારો, સમજો અને તે મુજબ આચરણ  
કરો તમારા જીવન સફળ થશે આ પુસ્તકોમા તમને  
એવું માર્ગદર્શન મળશે, જેના પર ચાલવાથી તમે નિરાશાથી  
પર થશો અને અનંત આનંદ અને મોક્ષ મેળવશો

દિવ્ય જીવન સઘ, વટોદરા શાખાના સાધકો અને  
લક્ષ્મી પર પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ  
અને પરમ પરમાત્માના આશિષ અને કૃપા વરસો સૌને  
આનંદ, શાંતિ અને પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થાઓ આ ઉમદા  
સેવાને પૂરેપૂરી સફળતા મળો.

ૐ તત્ સત્ શ્રી બ્રહ્માર્પણમસ્તુ

ૐ શ્રી શિવાનંદાય નમઃ

શિવાનંદનગર,  
તા ૧૩-૧૧-૭૩

}

સ્વામી શિવાનંદ

ૐ

શિવાનંદનગર ( ઉ. પ્ર. )  
તા. ૨૭ નવેમ્બર, ૧૯૭૨

અમર આત્માઓ !

ૐ નમો નારાયણ !

ગુજરાતના મુમુક્ષુઓની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ અને જ્ઞાનવૈભવ વધે તે નિમિત્તે તમોએ શરૂ કરેલ “ જ્ઞાન-યજ્ઞ ” ના મંગળ અવસરે મારી અંતરની શુભેચ્છાઓ પાઠવતાં અને યજ્ઞની સફળતા માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કરતાં હું ઊંડા સંતોષની લાગણી અનુભવું છું.

માનવસમાજની સર્વોત્તમ સેવા જેનાથી શક્ય છે એવી આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના પ્રસારની ઉત્તમ પ્રવૃત્તિ શુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીને ઘણી જ પ્રિય હતી. તેઓ માનતા કે મનુષ્યના સ્વભાવ અને તેની પ્રીતિતાને, તેના જ્ઞાનના પ્રકાર અને પ્રમાણથી જુદાં કરી શકાય નહીં. પશુ, મનુષ્ય અને દેવના જ્ઞાનના પ્રકાર અને તેની ગરિમામાં તફાવત છે, અને આ જ તફાવતને લઈને તેઓની રહેણીકરણીમાં અને પોતાના ઉપરની તેમ જ આસપાસના વાતાવરણ ઉપરની તેમની નિયંત્રણશક્તિમાં પણ ફેર છે.

જ્ઞાનની સીડીનાં સોપાન છે વિસ્વાદિતામાંથી સંવાદિતા અને સંવાદિતામાંથી ઐક્ય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જ્ઞાન વ્યક્તિગત સ્વાર્થ પરથી નિઃસ્વાર્થ સહકાર પ્રતિ લઈ જાય છે અને આ સ્થિતિમાંથી તે સ્વાયત્ત અસ્તિત્વ તરફ ઊર્ધ્વગમન કરે છે. આ જ્ઞાનયજ્ઞ યોજનામાંથી બધા જ આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓને જોઈતું સાહિત્ય પ્રાપ્ત થાઓ ! ઈશ્વર આપ સૌનું કલ્યાણ કરે !

—સ્વામી કૃષ્ણાનંદ

## પરિચય

પૂ. સ્વામી શિવાનંદ સસ્ત્રવતીના *Fourteen Lessons in Rajayoga* ના ગુજરાતી, ભાષાંતર ‘રાજયોગ પાઠાવલી’ને જ્ઞાનયજ્ઞ યોજનાના ચોથા પુસ્તક તરીકે અમે આપીએ છીએ.

જીવનને દિવ્ય બનાવી સંતોષ, શાંતિ અને આનંદથી જીવવા અને સમાજને તે રીતે ઘડવા મહદરૂપ થવાની આચારસંહિતા જેવા પૂ. શિવાનંદજી મહારાજનાં આઠ પુસ્તકો ગુજરાતી જનતા સમક્ષ મૂકવાના જ્ઞાનયજ્ઞરૂપ પ્રયાસમાં આ પુસ્તક યોગમાર્ગમાં જરા પણ અવડ-ચવડો નહીં એવો રાજમાર્ગ બતાવે છે. સહેલાં અને સમજીને આચરણમાં મુકાય તેવાં સોપાનો ચૌદ સર કરવાની રીત આ ‘રાજયોગ પાઠાવલી’માં પૂ. ગુરુદેવે નિરૂપી છે.

ખૂબ જ મુક્ત મનથી, માનવસહજ નબળાઈઓને ધ્યાનમાં રાખી, રોજ-જ-રોજના જીવનમાં યોગને વણી, પૃથક્ પૃથક્ રીતે દઢ મનોબળથી આચરણ કરી, યોગારૂઢ થવાની આ રાજયોગની રીત સૌને સુલભ થઈ પડે તેમ અહીં વર્ણવી છે.

મને ખાતરી છે કે આજના વ્યવસાયગ્રસ્ત માનવને આ પુસ્તક સાચું, સરળ માર્ગદર્શન આપશે.

પૂ. ગુરુદેવના આશીર્વાદ સૌ પર જિતરો કે જેથી જીવનમાં વિદ્વત્તા કરતાં આચરણમાં જિતરેલ જ્ઞાન જ કામમાં લેવા યત્નશીલ થઈ શકીએ.

પડોદરા-૧

પ્રસન્નકુમાર મંઠેડી

તા. ૧૫ જુલાઈ, ૧૯૭૩

પ્રમુખ

## પ્રસ્તાવના

જે સાધક એમ માનતો હોય કે યોગ માટે આદર્શ છે પણ હું જાણતો નથી કે તે કોઈ એક જાતનું માનસિક શુદ્ધ જ્ઞાન છે કે હુન્યવી મર્ત્ય માનવ માટે દૈવી શક્તિઓ મેળવવાની પ્રક્રિયા છે, તેને માટે રાજયોગ વિશેના ચૌદ પ્રાથમિક પાઠો અહીં આપ્યા છે. અહીં તમને મળશે ખૂબ જ સમજણુશરી રાજયોગની રીત અને ખૂબ દ્વંદ્વામાં ખૂબ ચોખવટથી સારૂપ માનસવિશ્લેષણની અદ્ભુત સમજણ. રાજયોગના સાચા વર્ણન વિશેની ગેરસમજૂતીઓ આથી દૂર થશે. સાચું સુખ પ્રાપ્ત કરવામાં અને માણસની પ્રતિભાનું સર્વદેશીય ઉત્થાન કરવામાં તેની અપ્રતિમ શક્તિને અહીં નિર્દેશ કર્યો છે.

નીતિનિયામક શિસ્તથી માંડીને અતે સમગ્રિમાં વ્યક્તિની ચેતનાનું મિલન કરવાનો રાહ જતાવતી પતંજલિની અષ્ટાંગયોગ પદ્ધતિ અહીં વર્ણવવામાં આવી છે. યોગના અભ્યાસીએ કયો અને કેવો ખોરાક ખસદ કરવો તેમ જ મનના વિક્ષેપોને કઈ રીતે તાલખદ્ધ કરવા, તે વિશેની જરૂરિયાતો દર્શાવતી મદદરૂપ નોંધ અહીં આપવામાં આવી છે.

ધ્યાન અને ધારણાના અભ્યાસમાં પાયારૂપ છંદનું તત્ત્વજ્ઞાન અહીં નિર્દેશનું છે.

દરક પાઠને અતે તમારી યાદશક્તિને તાજ કરવા અને દરેક પાઠનો દ્વંદ્વામાં નિર્દેશ કરવા પ્રશ્નાવલી પણ આપી છે. અહીં કોઈ અશક્ય રીતો મૂચવી નથી. યોગનો

પંથ લેવા માટે કોઈએ પોતાનો વ્યવસાય છોડવાની જરૂર નથી, અહીં આપેલા આશયો કોઈ પંથના પ્રચારક નથી, કોઈ એક ધર્મને વફાદાર રહેવાની એમાં માગણી નથી. રાજયોગ સમસ્ત વિશ્વનું શાસ્ત્ર છે. તે દરેકને લાગુ પડે છે. ખરેખર અહીં જતાવેલા રસ્તે માણસ પોતાની વૈયક્તિક જિંદગી પૂર્ણ પછે પોતાના તેમ જ અન્યના ઉપયોગ અને આનંદ માટે જીવી શકશે.

## શિક્ષાર્થી માટે સૂચનાઓ

### ૧ સામાન્ય સૂચનાઓ:—

- (૧) સરળ અને પ્રામાણિક બનો.
- (૨) તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામાં હૃદયથી રસ લો.
- (૩) અસલી આકાંક્ષા અને આદર બાવથી યોગપથ પર ચાલો.
- (૪) કુતૂહલ સંતોષવા માટે યોગ ઉપયોગી નથી. યોગ સ્વપ્નપ્રદેશની નવરાની પ્રવૃત્તિ પણ નથી.
- (૫) વૈયક્તિક વિકાસ અને જિર્વગમન માટેનું જમાના-થી જાણીતું શાસ્ત્ર યોગ છે. આત્મસાધના માટેની આ એક મહાન પદ્ધતિ છે. આ એક એવી યોગ્ય વ્યાખ્યા કરેલી અને કાળજીપૂર્વક ઘટેલી વ્યક્તિના જિહ્વીકરણની રીત છે કે જે અતે તમને તમારા પ્રભુ પાસે પહોંચાડી દેશે અને તમને અદ્વૈત આનંદ આપશે, આ જુઠ જ ચોખવટથી.



સમજી દો. મનમાં આ હુમેશાં યાદ રાખો. આ વાત-  
નો આદર કરો. તેને આનંદથી આચરણમાં ઉતારો.

- ૨ પહેલાં તમારી જાતને સાંગોપાંગ મુધારો. નિર્મળ ચારિત્ર્ય ખીલવો. આદર્શ, સારી વર્તણૂક ધરાવો. શુદ્ધ બનો. અતિ નમ્ર, નિર્ભય, હિંમતવાન, સત્યવાદી ઉમદા, બળવાન અને માયાળુ બનો.
- ૩ અભિમાન, લોભ, ક્રોધ અને ખાયલાપણું છોડી દો.
- ૪ ધૂની ન બનો. વ્યવહારુ બનો અને દરેક વાતમાં સામાન્ય શુદ્ધિ વાપરો. તમે યોગ આચરો છો તેથી અસાધારણ રીતે ન વર્તો. સાચી શાંતિ અને આનંદની શોધમાં પડેલા સામાન્ય લોકો માટે યોગ છે.
- ૫ વારંવાર જોઈ શકાય માટે એક જુદી નોંધપોથી અથવા ફાઈલમાં અઘરા શબ્દો અને તેના અર્થો, આ ચોપડીને અભ્યાસ કરો ત્યારે, નોંધતા રહો અથવા તો છૂટા કાગળ પર તે લખીને ચોપડીના પાછળના ભાગ પર ચોંટાડી દો. આ પાઠોમાં જ્યાં સંસ્કૃત શબ્દો આવે છે ત્યાં તેના અર્થ ચોપડીમાં આપવામાં આવ્યા છે. માટે વિના કારણ ઉદ્વેગ ન પામશો. ધીરજ ધરજો. ધ્યાન દઈને વાંચજો. ચોપડીમાંથી ઉપરછલ્લી નજર ફેરવી ન જશો. યોગના ધોરી માર્ગ પર ઉતાવળે ન જવાય.
- ૬ પૂરા મનથી અભ્યાસ કરો અને ધૈર્યવાન બનો. શીઘ્ર પરિણામો મેળવવા અધીરા ન બનો. યોગ કાંઈ ચાવી

દેરવીને ચલાવાતું રમકડું નથી, એ સી છે ડગલે ડગલે આનંદ ધણું અને ધીમે ધીમે સુધરવું.

૭ દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો. તમારા સમસ્ત જીવન દરમિયાન અભ્યાસ કરવા મત લો. આખું જીવન શું તમે જમતા નથી ? જીવનમાં દરરોજ શું તમે ઊંઘ લેતા નથી ? તમારા સાચા અને ગિરંજીવ (શાશ્વત) હિત માટે યોગનો અભ્યાસ ઉપર આપેલી બધી પ્રક્રિયાઓથી પણ વધુ જરૂરી છે. માટે દૃઢ બનો. રચનાત્મક અને આનંદી બનો. અભ્યાસ કરો.

૮ તમને વધુ માર્ગદર્શનની જરૂર લાગે તો મને સીધે-સીધું પૂછનાં અચકાઓ નહીં. ઋષિકેશમાં મને તમે લખી શકો છો. જલદી જવાબ માટે હવાઈ પત્ર (Air Mail) લખો.

૯ પત્રવ્યવહારનું પૂરું સરનામું છે.—

પ્રમુખ, દિવ્ય જીવન સંઘ,

પોસ્ટ શિવાનંદનગર, જિલ્લો ટેહરી-ગઢવાલ (ઉ. પ્ર.)  
વહાલા માધકો,

પરમ અંતર્યામી સાથેનું આનંદપૂર્ણ મિલન તે સમાધિ છે. ત્રીધી અંતઃપ્રેરણા દ્વારા અનંતનો સાક્ષાત્કાર સમાધિથી થાય છે. મન અને વાણીથી પર દિવ્ય આંતરિક અનુભવ સમાધિ છે. ધ્યાન દ્વારા આ વાતની તમારે અનુભૂતિ કરવાની રહેશે. ઇદ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ કામ કરતા બંધ થઈ જાય છે. અહીં નથી સમય કે નથી કાર્યકારણબાવ.

તમે સમાધિમાં વિરમો.

—સ્વામી શિવાનંદ



શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી

મ

આલય રથાપક, દિવ્ય છાનન સંઘ

મહાસમાધિ

૯-૧૮૮૭

પો શિવાનંદનગર (ઉ પ્ર)

૧૪-૭-૧૯૬૩

# સ્વામી શિવાનંદ

સંસ્થાપક

જન્મ અને બાળપણ

ગુરુવાર તા. ૮ સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૭ના રોજ પ્રાતઃકાળે ભરણી નક્ષત્રમાં હક્ષિણ ભારતમાં તામ્રપર્ણી નદીને કિનારે આવેલ પટ્ટામઢાઈ નામે ગામમાં એક બાળકનો જન્મ થયો. તહેસીલદાર અને મહાન શિવભક્ત એવા શ્રી. પી. એસ. વેન્ગુ અચ્ચર અને તેટલાં જ મહાન ભગવદ્ભક્ત શ્રીમતી પાર્વતી અમ્મલ આ બાળકનાં ભાંગ્યશાળી માતાપિતા હતાં. એ સુખી યુગલે પોતાના આ છેલ્લા અને ત્રીજા પુત્રનું નામ કુચ્ચુસ્વામી રાખ્યું.

બાળક કુચ્ચુસ્વામી બુદ્ધિશાળી અને તોફાની હતો. તેના બાળપણમાં જ તેનામાં ત્યાગ અને બ્રાતૃભાવનાં ચિહ્નો જણાયાં. તેણે ત્યાગ અને સાથીદારો માટેના પ્રેમની પ્રતીતિ કરાવી. તે ગરીબો પ્રત્યે દયા બતાવતો, આંગણે આવેલ બૂખ્યાંને ખવડાવતો અને તેના પિતાને બાળ્યમાંથી પસાર થતા ઠોઠ દરિદ્રનારાયણને પૈસો આપવાનું કહેતો. ઘણીવાર તે માતા પાસેથી મીઠાઈ મેળવતો અને તેને ખૂબ ઉદારતાથી પોતે એક ટુકડો પણ ખાધા વિના નાનેરા સાથીદારોને, કૂતરાંઓને, બિલાડીઓને, કાગડાઓને અને

અકલીઓને વહેંચી દેતો. તે પોતાના પિતાજીની શિવપૂજા માટે પુષ્પો અને પાંદડાં લાવતો.

અત્યાપુરમની “મહારાજ” હાઈસ્કૂલ કે જ્યાં કુપુસ્ત્રામી અભ્યાસ કરતા હતા ત્યાં, તે હંમેશાં પોતાના વર્ગનાં પ્રથમ આવતા અને દર વર્ષે ઇનામો મેળવતા. તેમનો અવાજ શ્રવણમધુર હતો અને તેમની કૃતિ અજબ હતી. મેટ્રિક પૂરું કર્યા પછી તે તિરુચિરાપલ્લીમાં એસ. પી. ઇ. કૉલેજમાં દાખલ થયા. કૉલેજમાં તે નાટકોમાં અને ચર્ચાસભામાં ભાગ લેતા. ઈ. સ. ૧૯૦૫માં જ્યારે શેક્સપીઅરનું ‘*Midsommer Night's Dream*’ ભજવવામાં આવેલું ત્યારે તેમણે હેલેનાનું પાત્ર સુંદર રીતે ભજવ્યું હતું.

પ્રથમ વર્ષ વિનયનની પરીક્ષા પૂરી કર્યા બાદ કુપુસ્ત્રામી તાંજોરમાં દાક્તરીના અભ્યાસ માટે મેડિકલ કૉલેજમાં ભેડાયા. તે ખૂબ મહેનતુ હતા અને રમતોમાં પણ કદી ઘેર ન જતા. પોતાનો સમગ્ર વખત દવાખાનામાં જ ગાળતા હતા. ઔપરેશન ડિચેટરમાં તેમને સુક્ત પ્રવેશ મળતો. કુપુસ્ત્રામી ળધા જ વિષયોમાં પ્રથમ આવતા. જિંચી પદવીવાળા ડોક્ટરો કરતાં પણ તેમનું જ્ઞાન સારું હતું અને પ્રથમ વર્ષમાં જ તે અંતિમ વર્ષના વિદ્યાર્થીઓ ન આપી શકે તેવા પ્રશ્નપત્રોના જવાબ આપતા.

કુપુસ્ત્રામીએ અભ્યાસ પૂરો કર્યો અને એમ. બી. ઓ. એમ. ની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી તિરુચીમાં પ્રેક્ટિસ શરૂ

ઠરી. આ સમય દરમ્યાન તેમણે “ Ambrosia ” નામે વૈદક વિષયનું એક સામયિક શરૂ કર્યું. તેમનાં માતા પાસેથી તેમને આ સામયિક ચલાવવાના પ્રારંભિક ખર્ચના રૂપિયા એકસો મળ્યા. આગળ ઉપર ઠોઠ ઉત્સવની ઉજવણી માટે માતાને જ્યારે રૂપિયા દોઢસોની જરૂર પડી ત્યારે ડૉ. કૃષ્ણસ્વામીએ એ રકમ તૈયાર રાખી. એ વખતે પણ તે એ સામયિક વિના મૂલ્યે વહેંચતા. લોકો પાસેથી લગભગ માગતાં તે ખૂબ શરમાતા.

### મલાયામાં ડોક્ટર

તેમના પિતાના મૃત્યુ બાદ તરત જ ડૉ. કૃષ્ણસ્વામીને મલાયામાં નોકરી માટે કહેવામાં આવ્યું. તેમનામાં સાહસિક સ્વભાવ તો હતો જ. ઈ. સ. ૧૯૧૩માં તેમણે સ્ટીમર “તારા” મારફતે ભારત છોડ્યું. કૃષ્ણસ્વામી એક ફિઝિયુસ્ટ પ્રાઈમરીકુલુંબમાં જિછરેલા હોવાથી સ્ટીમરમાં માંસાહારી ખોરાક લેતાં હતા, તેથી તેમની માતાએ તૈયાર કરેલ મીઠાઈ પૂરતા પ્રમાણમાં તેમણે સાથે લીધી. જ્યારે તે સિંગાપુર પહોંચ્યા ત્યારે લગભગ અધમૂઆ જેવા ઘર્ષ ગયા હતા.

ડૉ. કૃષ્ણસ્વામી મલાયાનો તેમનો અનુભવ આ પ્રમાણે વર્ણવે છે : “ સ્ટીમરમાંથી જતર્યા બાદ હું તરત જ ડૉ. આયંગરને ઘેર ગયો. તેમણે મને તેમના એક મિત્ર ડૉ. હેરોલ્ડ પાસે-સ કે જે સેરેમ્બાનમાં દવાખાનું

ચલાવતા હતા તેમના પર ભલામણપત્ર લખી આપ્યો. હું ત્યાં પહોંચ્યો ત્યારે ડૉ. પાર્સન્સે મને મિ. એ. જી. રોબિન્સન કે જે નણકની રખણની જાગીરના મેનેજર હતા અને જે જાગીરને તેનું 'પોતાનું' દવાખાનું હતું, તેની સાથે પરિચય કરાવ્યો. સદ્ભાગ્યે મિ. રોબિન્સનને ઘરાબર એ જ વખતે જાગીરના એ દવાખાના માટે ડોક્ટરની જરૂર હતી. તે આકરા સ્વભાવના, તુંડમિજાળ, જિંઘા, મજબૂત અને કઠાવર માણસ હતા. તેમણે મને 'પૂછ્યું' : તમે તમારી જાતે જ આખું દવાખાનું સંભાળી શક્યો ? મેં જવાબ આપ્યો : હા જી, હું ત્રણ દવાખાનાં પણ સંભાળી શકું તેમ છું. તરત જ મારી નિમણૂક થઈ. એક સ્થાનિક હિંદી રહેવાસીએ મને કહેલું કે મારે માસિક સો ટોલરથી જોછો પગાર સ્વીકારવો ન જોઈએ. મિ. રોબિન્સને મને ચરૂઆતથી જ માસિક દોઢસો ટોલરનો પગાર આપવાનું કબૂલ કર્યું."

આ યુવાન ડોક્ટર પોતાના કામમાં સખત પરિશ્રમ કરવા લાગ્યા. થોડા વખત પછી તેમના કામમાં અસામાન્ય વિદ્વેષો તેમને નડવા લાગ્યાં અને તેમને રાજીનામું આપી દેવાનું મન થતું, પણ મિ. રોબિન્સન તેમને છોડતા ન હતા. ડૉ. કુચુસ્વામી દયાળુ, લાગણીવાળા, હસમુખા, ચતુર અને મધુરભાષી હતા. તદ્દન નિરાશાજનક કેસ તેમની પાસે આવતા, પણ તેમણે તે સફળતા મેળવતા. લોકો સર્વત્ર કહેવા લાગ્યા કે દર્દીઓનાં દર્દ અજળ રીતે દૂર કરવાની તેમનામાં કોઈ કુદરતી જસિસ છે. આ રીતે તે

આકર્ષક અને લાભ્ય વ્યક્તિત્વાળા, દયાળુ અને ભાવનારીલ ડોક્ટર તરીકે પંકાઈ ગયા. જાંભીર કેસમાં તે ચોતે આખી રાત જાગત રહેતા. ખાનગી ગ્રેફ્ટિસમાં તે ગરીબોને તપાસતા અને વિઝિટ ફી કે તપાસવાની ફી પણ લેતા નહિ, જિલ્લાનું દવાખાનામાંથી છોકરા બાદ દર્દીઓ માટે જરૂરી ખોરાકના પૈસા અથવા તેમના અંગત ખર્ચ માટે ભેરવી રકમ પણ આપતા. પાણી પેટે તે પૈસા વેરતા.

એક વખત વરસાદમાં પલળીને તરબોળ થઈ ગયેલ. એક ગરીબ માણસ રાત્રે ડોક્ટર પાસે આવ્યો. તેની પત્નીને પ્રસૂતિની વેદના હતી. ડોક્ટર તરત જ તેની મદદે ગયા અને તેનાં દવાદાર કરી સખત વરસાદ પડતો હોવા છતાં ખૂંપડી બહાર રાહ ભેટા ઊભા રહ્યા. સલામત રીતે બાળકનો જન્મ થયા પછી જ બીજી સવારે તે ઘેર ગયા.

એક વખત એક સાધુએ તેમને સ્વામી સચ્ચિદાનંદકૃત ‘શુભ ભ્રમ આકથમ્’ નામે પુસ્તક આપ્યું. આ પુસ્તકે તેમનામાં સુધુષ્ટ રહેલ આધ્યાત્મિકતાને જાગ્રત કરી. તેમણે સ્વામી રામતીર્થ, સ્વામી વિવેકાનંદ, ભગવાન શંકરાચાર્ય, ઈસુ ખ્રિસ્ત વગેરેનાં પુસ્તકો તથા થિયોસોફિકલ સોસાયટીનું સાહિત્ય વાંચવા માંડ્યું. દૈનિક પૂજા, માર્થના તથા યોગાસનમાં તે ખૂબ નિયમિત હતા. ભગવદ્ગીતા, મહાભારત, ભાગવત, સમ્બાલુ વગેરે પવિત્ર ગ્રંથોનું અધ્યયન તેમણે ખૂબ ભક્તિભાવથી કર્યું. ક્યારેક તે ઠાઈ



ચરિત્ર લખવતા અને લખનકીર્તન ગાતા. તેમણે અનાહત, લય, અને સ્વરયોગ સાધના પણ કરી.

### ત્યાગ

જેમ દિવસો વીતતા ગયા તેમ એ વધુ ને વધુ ચિંતન કરવા લાગ્યા. તેમને દુનિયાનો ત્યાગ કરવાની ઇચ્છા થઈ. પ્રેમભરી સેવાથી તેમણું દૃઢ નિર્મળ થઈ ગયું હતું. આખરે ધીકતી કમાણી કરતા ડૉ. કુપ્પુસ્વામીએ રાજકુમાર સિદ્ધાર્થની જેમ ઈ.સ. ૧૯૨૩માં દુનિયાનો ત્યાગ કર્યો. ભારત પરત આવવા તેમણે મલાયા છોડ્યું. મદ્રાસથી તે પોતાના એક મિત્રને ઘેર ગયા અને ત્યાં પોતાનો સામાન મૂકી તેમણે યાત્રા શરૂ કરી. બનારસમાં તેમણે ભગવાન વિશ્વનાથનાં દર્શન કર્યાં અને મહાત્માઓની તથા મંદિરોની સુલાકાત લીધી. મહારાષ્ટ્રમાં ચંદ્રભાગા નદીને તીરે આવેલા ધાલજ નામે ગામડામાં તે એક પોસ્ટમાસ્તરના રસોયા તરીકે કામ કરતા અને જ્યાં તેમના સાહેબ સાંજે ઘેર આવતા ત્યાં તે તેમના પગ ઢબાવવા તૈયાર રહેતા. એકાંત ધ્યાન ધરવા માટે યોગ્ય સ્થળ શોધતા, ડોક્ટરને ઋષિકેશનું સૂચન કરનાર આ પોસ્ટમાસ્તર જ હતા.

ડૉ. કુપ્પુસ્વામી તા. ૮મી મે ૧૯૨૪ના રોજ ઋષિકેશ પહોંચ્યા. તા. ૧લી જૂન ૧૯૨૪ના રોજ ત્યાં પૂજ્યપાદ સ્વામી વિશ્વાનંદ સરસ્વતી પધાર્યા. ડોક્ટરને એ સાધુમાં શુરુનાં અને સાધુને ડોક્ટરમાં એલાનાં દર્શન થયાં. થોડી અંગત

વાતચીત બાદ ડૉ. કૃષ્ણસ્વામીને સ્વામી વિશ્વાનંદે સંન્યાસની  
 દીક્ષા આપી. ટૈલાસ આશ્રમના મહંત સ્વામી વિશ્ણુદેવા-  
 નંદજીએ વિરબાહોમની વિધિ કરી. શુરુએ ડોક્ટરતું નામ  
 સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી રાખ્યું. સ્વામી વિશ્વાનંદે  
 બનારસથી સંન્યાસધર્મ અંગેની જરૂરી સૂચનાઓ લખી  
 મોકલી. સ્વામી શિવાનંદ સાધના માટે સ્વર્ગાશ્રમમાં રહ્યા.

### સાધના

સ્વામી શિવાનંદ અંગ ઢાંકવા પૂરતાં વસ્ત્ર પહેરતા,  
 હવવા પુરતું ખાતા અને માનવસેવા માટે જ હવતા.  
 નાની ખંડેર ચૂંપડી, કે જેમાં કોઈ રહેવાતું પસંદ ન કરતું  
 અને જેમાં વીંછીઓનો વસવાટ હતો, તેમાં સ્વામીજી પોતાની  
 જાતને વરસાદ અને તડકાથી રક્ષણ આપવા રહેતા હતા.  
 એ ચૂંપડીમાં રહીને તેમણે આકરાં તપ કર્યાં, મૌન પાળ્યું  
 અને ઉપવાસ કર્યા. ધણીવાર તેા દિવસોના દિવસો સુધી  
 ઉપવાસ થર રહેતા. પોતાની ઝોરડીમાં રોટલાનો દીક દીક  
 જથ્થો રાખતા, અને અઠવાડિયા સુધી ગંગાના પાણી  
 સાથે તેના ઉપર જ રહેતા. શિયાળાની સવારમાં તે ગંગાના  
 બરફમય શીતળ જળમાં કમર સુધી પાણી આવે તે રીતે  
 ઊભા રહેતા, જપ શરૂ કરતા અને સૂર્યોદય થયા પછી જ  
 બહાર નીકળતા. દૈનિક ધ્યાનમાં તે બાર કલાકથી પણ વધુ  
 સમય આપતા. આ બધાં આકરાં તપ છતાં તે બીમારની  
 સેવાચાકરી પ્રત્યે કદી બેદરકાર ન હતા. દવાઓ સાથે

તે સાધુઓની કુટીરોની મુલાકાત લેતા, તેમની સેવા કરતા અને તેમના પગ દાબતા. જ્યારે તે સાધુઓ માંદા હોય ત્યારે સ્વામીજી તેમના વતી ભિક્ષા માગી લાવતા અને પોતાને હાથે જ તેમને જમાડતા. ગંગાગાંધી પાણી ધરી લાવતા અને તેમની કુટિરો ધોઈ આપતા હતા. ઠાલેરા અને શીતળાના દર્દીઓની પણ તે શુશ્રૂષા કરતા અને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે બીમાર સાધુની પધારી પાસે જ આખી રાત જાગ્રત રહેતા, પોતાની પીઠ ઉપર બીમાર માણસોને હવાખાને પણ લઈ જતા. પોતાની વીમાની પોલિસ્ટી પાકેલી, તેમાંનાં ઘોડાં નાણાંથી સ્વામીજીએ ઈ. સ. ૧૬૨૭માં લક્ષમણમૂલામાં એક ધર્માદા કવાખાનું ચરૂ કર્યું. તેમણે યાત્રાળુઓની સેવા કરી અને તેઓમાં નારાયણનું દર્શન કર્યાં.

સ્વામીજીએ વિવિધ પ્રકારના બધા યોગોની માધના કરી અને યાત્રોનો અભ્યાસ કર્યો. અનેક વર્ષોની આકરી અને સતત સાધનાને અંતે તેઓને નિર્વિકલ્પ સમાધિનો આનંદ પ્રાપ્ત થયો. પોતાની આધ્યાત્મિક યાત્રાને છેડે તેઓ આવી પહોંચ્યા હતા. તે કાગળના ટુકડા એકઠા કરતા, કવરો ભેગા કરતા અને તેને સાંધીને તેમાંથી નાની નોટખુકો બનાવતા. તેમાં તે પોતાને યોગ્ય બોધવચનો ટાંકી લેતા. તેમાં નેંધેલી કેટલીક સૂચનાઓ આ પ્રમાણે છે :  
 “ નિમકનો ત્યાગ કરો, ખાંડનો ત્યાગ કરો, મસાલાનો ત્યાગ કરો, શાકભાજીનો ત્યાગ કરો, ચટણીનો ત્યાગ કરો, આંખડીનો ત્યાગ કરો.” બીજામાં વાંચવા મળે છે : “લંગોની

સેવા કરો, શકની સેવા કરો, હલકાંની સેવા કરો, ગંદકી  
 દૂર કરો, સાધુઓનાં કપડાં ધોવામાં આનંદ મેળવો, પાણી  
 ભરવાનું કામ કરો. ખુરાઈના બદલામાં લલાઈ આપો,  
 અપમાન અને ઈર્ષા સહન કરો.” કેટલાંક ચોખ્ખાં નાનાં  
 પાનાંમાં વળી વાંચવા મળે છે : “કોઈએ કરેલ ઈર્ષાને  
 નાના બાળકની જેમ તરત જ ભૂલી જાવ, કદી તેને હૃદયમાં  
 ન રાખો. તેનાથી ધિક્કાર વધે છે. મૈત્રી, કરુણા, કથા,  
 પ્રેમ અને ક્ષમાનો વિકાસ કરો.” બીજા એક દેકરામાં  
 આપણે જોઈએ છીએ : “સારી રીતભાત, આત્યંતિક નમ્રતા,  
 વિનય, શિષ્ટાચાર, સદ્વર્તન, કુલીનતા, વિવેક, ઋણુતા  
 વગેરે ફેળવો. કદી અસબ્ય, નિર્દય કે ઘાતકી ન થશો.  
 વિશ્રવમાં ધિક્કારને પાત્ર એવું કંઈ જ નથી. ધિક્કાર એ  
 અજ્ઞાન છે. કોઈપણ વસ્તુ કે પ્રાણી પ્રત્યેનો ધિક્કાર, પ્રેમ  
 અને વિચાર વડે દૂર કરવો જોઈએ.

પરિવ્રાજક તરીકે સ્વામીજી ભારતના ખૂણે ખૂણે ફરી  
 વળ્યા. તેમણે રામેશ્વર સહિત દક્ષિણનાં બધાં જ યાત્રા-  
 ધામોની મુલાકાત લીધી, સંકીર્તન કર્યાં તેમ જ ભાષણો  
 આપ્યાં. તે પછી સ્વામીજી કેલાસ અને બહરી-કેદારની  
 યાત્રાએ જીપડ્યા.

યાત્રાને અંતે તેઓ ઋષિકેશ પાછા પધાર્યા, અને  
 ઇ. સ. ૧૯૩૬માં પવિત્ર ગંગાને જમણે કિનારે દિવ્ય જીવન  
 સંઘની સ્થાપના કરી. તે વખતે ત્યાં ગાયત્રી ગમાણો  
 જેવા ઘોડા ખંડેર ચોરડા હતા. ત્યાં દિવ્ય જીવન સંઘની

પ્રાથમિક શરૂઆત થઈ. આવી નમ્ર શરૂઆતમાંથી સંઘનો વિકાસ થયો અને અત્યારે તો એ એક એવી વિશ્વવ્યાપક સંસ્થાનું કેન્દ્ર છે કે જેની દેશ અને વિદેશમાં મળીને ત્રણસો શાખાઓ છે.

યોગમાં તેમ જ પ્રાણીમાત્રનાં દુઃખો દૂર કરવાની જાળતમાં સ્વામી શિવાનંદ સમન્વયના હિમાયતી હતા. ઠેક સ્વર્ગાશ્રમના દિવસોથી વ્યક્તિ તેમ જ સંસ્થા તરીકે તેઓ પાશ્ચાત્ય દાકતરી સારવાર છોડી શક્યા ન હતા, પરંતુ હવે લગભગ દુઃખાપ્ય એવી હિમાલયની જડીબૂટ્ટીઓ-માંથી બનાવેલ શુદ્ધ આયુર્વેદિક દવાઓની બનાવટો દ્વારા જનસેવા કરવાની જરૂર જણાવા લાગી. તેથી ઈ. સ. ૧૯૪૫માં તેમણે શિવાનંદ આયુર્વેદિક ફાર્મસીની સ્થાપના કરી. તેનો અત્યારે તો એટલો બધો વિકાસ થયો છે કે તેની વધતી જતી માંગને પૂરું પહોંચી પણ વળાણ નથી.

સ્વામી શિવાનંદે ૨૮ ડિસેમ્બર ૧૯૪૫ના રોજ વિશ્વધર્મ સમવાય તંત્રનું આયોજન કર્યું અને તારીખ ૧૬ ફેબ્રુઆરી ૧૯૪૭ના રોજ અખિલ વિશ્વ સાધુસમાજની સ્થાપના કરી. ૧૯૪૭ના વર્ષમાં સંઘની પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ ફૂલીફાલી. સ્વામીજીના હીરક મહોત્સવના એ વર્ષમાં સંસ્થાનાં અનેક મકાનો બંધાયાં, સંસ્થામાં નિવાસ કરતા સાધકોને પદ્ધતિસરની આધ્યાત્મિક તાલીમ આપવા માટે તેમ જ મુલાકાતી નિશાસુઓના લાભાર્થે તેમણે ઈ. સ. ૧૯૪૮માં યોગ વેદાન્ત અરણ્ય વિશ્વવિદ્યાલયની સ્થાપના કરી.

સ્વામી શિવાનંદે ઇ. સ. ૧૯૫૦માં તેમનો દિવ્ય સંદેશ સર્વત્ર દેશના ખૂણે ખૂણે પહોંચાડવા અખિલ ભારત અને લંકાનો એક ઝંડપી પ્રવાસ કર્યો. તેમણે ખરેખર લોકોના હૃદયમાં નતિક અને આધ્યાત્મિક ભાવના જાગ્રત કરી. આની અસર ઘણી મોટી થઈ. ત્યારથી આશ્રમમાં સાધકોનો અવિરત પ્રવાહ તેમ જ સમગ્ર દેશમાંથી જિજ્ઞાસુઓની ટપાલનો ધોધ વહેવા માંડ્યો. આથી જ્ઞાનપ્રચારના એક સમર્થ સાધન સમા યોગવેદાન્ત અરણ્ય વિશ્વવિદ્યાલય મુદ્રણાલયની સ્થાપના કરવામાં આવી.

સ્વામી શિવાનંદના વ્યક્તિત્વથી અલગ ન કરી શકાય એવું એક નાતું દવાખાનું ધીમે ધીમે વિકાસ પામ્યું અને એકસ રે અને ખીલ સગવડોવાળું એક રીતસરનું રુગ્ણાલાય તે બની ગયું. ઇ. સ. ૧૯૫૭માં શિવાનંદ નેત્ર ઔષધાલયનું વિધિસર ઉદ્ઘાટન થયું. તે આ પહોડી વિસ્તારમાં અમૂલ્ય સેવાઓ અર્પી રહ્યું છે. આ ઔષધાલયમાં હઠીઓ માટેના ચોવીસ ખાટલા છે.

આશ્રમની પ્રકાશન સંસ્થાએ સ્વામીજીનાં લગભગ બધાં જ લખાણો પ્રપ્રચિત કર્યા હતાં અને તેમનાં લખાણોનું સંશોધન કરવાની શિખોને આવશ્યકતા જણાવા લાગી. આથી ઇ. સ. ૧૯૫૮માં શિવાનંદ સાહિત્ય સંશોધન સંસ્થાનો જન્મ થયો. તેણે ખીલ અનેક પ્રવૃત્તિઓની સાથે સ્વામીજીનાં લખાણોના ભારતની બધી પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં અનુવાદ કરાવ્યા અને તેનું ચદ્વતિસર પ્રકાશન

કરાવ્યું. આ રીતે ઈ. સ. ૧૯૫૬માં “શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ”ની સ્થાપના થઈ કે જેની બાબાવાર પ્રાદેશિક સમિતિઓ પણ કાર્ય કરી રહી છે.

સંઘનો શૈખ મહોત્સવ ઈ. સ. ૧૯૬૧માં ઊજવવામાં આવ્યો. આમ, સ્વામીજીને તેમના જીવનકાલની સિદ્ધિ પોતાના જીવનકાળમાં જ ભેવા મળી.

સ્વામી શિવાનંદ પોતાનાં ત્રણસો ઉપરાંત પુસ્તકો તેમ જ સામયિકો અને પત્રો દ્વારા સેવા, ધ્યાન અને પ્રબુસાક્ષાત્કારનો દિવ્ય અને ભવ્ય સંદેશ વિશ્વના સર્વ બાળોમાં ફેલાવ્યો. તેમના સેવાભાવી શિષ્યો બધા ધર્મો, સંપ્રદાયો અને પંથોમાંથી આવેલા હતા.

તારીખ ૧૪ જુલાઈ ૧૯૬૩ના રોજ મહાત્મા સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતીજી મહારાજે ગંગાના કિનારે શિવાનંદ નગરમાંની તેમની કુટીરમાં મહાસમાધિ લીધી. સંઘ અત્યારે તેઓશ્રીની નિઃસ્વાર્થ અને સાચા દિલની સેવાઓ એ જ નિઠા અને એવા જ અંતઃપ્રેરણાપૂર્વકના રસથી ચલાવી રહેલ છે.

સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજીની દુકાની જીવન ઝરમર

સ્વામી ચિદાનંદજીનું મૂળ નામ શ્રીધરરાવ હતું. તેમના પિતાનું નામ શ્રીનિવાસરાવ અને માતાનું નામ સરોજિનીદેવી હતું. તેમનો જન્મ તા. ૨૪ સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૬ ના રોજ થયો હતો. તેમના પિતા મેંગલોરના એક સમૃદ્ધ જમીનદાર હતા.

આઠ વર્ષની વયે તેમના જીવન ઉપર તેમના દાદાના મિત્ર શ્રી અનંતૈયાની અસર પડી. તેમણે રામાયણ, મહાભારત વગેરે મહાકાવ્યોમાંથી વાર્તા કહી ધર્મ ઉપર પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવાનું શરૂ કર્યું. તપ કરવું, ઋષિ બનવું અને પરમાત્માનાં દર્શન કરવાં એ એમના આદર્શો બન્યા.

તેમના કાકા કૃષ્ણરાવે તેમની આસપાસની ભૌતિક દુનિયાની દૃષ્ટ અસરથી તેમનું રક્ષણ કર્યું અને તેમનામાં નિવૃત્તિમય જીવનનાં બીજ વાંચ્યાં.

તેમનું પ્રાથમિક શિક્ષણ મેંગલોરમાં થયું. ત્યારબાદ તેઓ ઇ. સ. ૧૯૩૨ માં મદ્રાસમાં મુથિરાહ ચેટ્ટી હાઈસ્કૂલમાં જોડાયા. ઇ. સ. ૧૯૩૬ માં લોયોલા કોલેજમાં દાખલ થયા અને ૧૯૩૮ માં બી. એ. ની ડિગ્રી મેળવી. મુખ્યત્વે ઇપ્રસ્તી એવી આ કોલેજની વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં તેમને ઇસુ ખ્રિસ્તના જ્વલંત આદર્શો અને હિન્દુ ધર્મના મહાન સનાતન સિદ્ધાંતોનો સમન્વય કરવાનો અવસર મળ્યો.

ત્યારબાદ રક્તપિતિયાની સેવા એ તેમનો આદર્શ બની ગયો. પોતાના ઘરની વિશાળ જમીન ઉપર તેમને માટે



મૂંપડાં બંધાવી તેમની સેવા કરવા લાગ્યા. આશ્રમમાં જોડાયા પછી તેઓની આ પ્રવૃત્તિને વેગ મળ્યો. તેઓની સેવા માત્ર માનવ પૂરતી જ મર્યાદિત ન હતી, પશુપક્ષીઓનું પણ જોતલું જ કે બઢે વધુ ધ્યાન આપતા.

ઈ. સ. ૧૯૩૬માં તેઓ ઘેરથી અદૃશ્ય થઈ ગયા અને માતાપિતાની સખત શોધને અંતે તે તિરુપતિના મંદિરથી થોડા માર્ગ દૂર જોક પવિત્ર ઋષિના આશ્રમમાંથી મળી આવ્યા. દરમિયાન તેઓને ઝાંપકેશના સ્વામી શિવાનંદજી સાથે પત્રવ્યવહાર ચાલુ જ હતો. તેમણે ઈ. સ. ૧૯૪૩માં અંતિમ નિર્ણય લીધો અને તેમણે ઘર છોડ્યું.

આશ્રમમાં જોડાયા બાદ પ્રથમ હવાખાનાનો વહીવટ તેમને સોંપવામાં આવ્યો. થોડા વખતમાં જ તેમની પ્રતિભાનો પરચો દેખાવા લાગ્યો. તેઓએ ભાવણો કર્યાં. સામયિકો માટે લેખો લખવા શરૂ કર્યા અને મુલાકાતીઓને આધ્યાત્મિક ઉપદેશ આપવા લાગ્યા. સન ૧૯૪૮માં યોગવેદાન્ત અરણ્ય વિશ્વ-વિદ્યાલયના કુલપતિ અને રાજયોગના પ્રાધ્યાપક નિભાયા.

ઈ. સ. ૧૯૪૮માં ગુરુદેવે તેઓની દિવ્ય જીવન સંઘના મંત્રીપદે નિમણૂક કરી. તા. ૧૦ જુલાઈ ૧૯૪૯ના રોજ ગુરુપૂર્ણિમાને દિવસે પૂજ્યપાદ સ્વામી શિવાનંદજીએ તેમને સંન્યાસ દીક્ષા આપી તેમનું નામ ‘ચિદાનંદ’ રાખ્યું.

ઈ. સ. ૧૯૫૦માં ગુરુદેવની અતિહાસિક ભારત-યાત્રાની સફળતાનો યશ તેમને જ જાય છે. ઈ. સ. ૧૯૫૬માં દિવ્ય જીવનનો સંદેશ નવી દુનિયાને પહોંચાડવા ગુરુદેવના

પ્રતિનિધિ તરીકે અમેરિકાની વ્યાપક યાત્રા કરી. અમેરિકન લોકોએ તેમને ભારતના યોગી તરીકે વધાવી લીધા. અમેરિકા અને યુરોપની યાત્રા કરી ૧૯૬૨ના માર્ચ માસમાં આશ્રમમાં પાછા ફર્યા. ઈ. સ. ૧૯૬૨ના એપ્રિલ માસથી તેઓએ દક્ષિણ ભારતની યાત્રા શરૂ કરી અને જુલાઈ ૧૯૬૩ના પ્રથમ સપ્તાહમાં તેઓ આશ્રમમાં પાછા ફર્યા. ત્યારબાદ દશ ૪ દિવસમાં ગુરુદેવની મહાસમાધિ થઈ.

ઓગસ્ટ ૧૯૬૩માં તેઓ દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ તરીકે ચૂંટાયા. આ નિમજ્જક બાદ તેઓએ ત્યાગ, સેવા, પ્રેમ અને આધ્યાત્મિકતાનો ઝંડો ઉમ્મત સખવા અધાગ પરિશ્રમ કર્યો. વિશ્વમાં દિવ્ય જીવનના લગ્ય આદર્શોનું પુનરુત્થાન કરવા માટે સર્વ દિશામાં સખત પરિશ્રમ કરનાર અને આધ્યાત્મિક લોહચુંબક સમા ઉચ્ચ કોટિના આ સંન્યાસી પોતાના અનુકરણીય જીવનથી સૌના પ્રિયપાત્ર બની ગયા. આ દેશના જુદા જુદા ભાગોના પ્રવાસ ઉપરાંત હોંગકોંગ અને મલેશિયાનો પણ પ્રવાસ કર્યો. આ રીતે તેમણે હજારો લોકોમાં દિવ્ય જીવન જીવવાની કળાનાં બીજ રોપ્યાં કે જેથી સર્વત્ર તેમના પ્રત્યે પૂજ્યભાવની જાડી લાગણીનો ઉદ્ભવ થયો. મે ૧૯૬૮માં તેઓ દિવ્ય જીવનનો સંદેશો લઈ વિશ્વની યાત્રાએ ગયા અને આફ્રિકા, ઈંગ્લેન્ડ, ઇટાલી, ફ્રાન્સ, સ્વિટઝર્લેન્ડ, જર્મની વગેરે દેશોમાં યઈ તેઓ અમેરિકા ગયા અને ત્યાં દિવ્ય જીવનના આદર્શોનો બહોળો પ્રચાર કર્યો.

## અનુક્રમણિકા

૧. આશીર્વાદ	૩
૨. પરિચય	૮
૩. પ્રસ્તાવના	૯
૪ સ્વામી ચિંતાનદી (જીવનવૃત્ત)	૧૩
૫. સ્વામી ચિંતાનદીની જીવન ઝરમર	૨૫

### પાઠ ૧ લો : યોગ એટલે શું ?

૧ યોગના ક્ષણ	૩
૨ ત્રણ ગુણો	૩
૩ તૈશ્વિક અત સ્તર	૪
૪ પ્રાથમિક સાધના	૬

### પાઠ ૨ જો : યોગના વિદ્યાર્થીઓ માટે જરૂરી લાયકાતો

૧ નિસ્વાર્થતા અને સમષ્ટિ માટે પ્રેમ	૮
૨ શોધ અને સ્વનિગ્રહ	૯
૩ ત્વરિત ભિન્નગમન માટે જરૂરી ગુણો	૧૦
૪ દુઃખોત્તર વિસર્જન	૧૧

### પાઠ ૩ જો યોગીઓના આદાર

૧ ખોરાકની અસર	૧૩
૨ ખોરાકની ત્રિગુણી અસર	૧૪
૩ ખોરાકની પસંદગી	૧૪
૪ આહારશાસ્ત્રનું યોગ	૧૫
૫ વિવેકી બનેા	૧૬
૬ આહારના ગુણ	૧૭
૭ જીવવા માટે જો	૧૮

- ૮ માસયુક્ત આહાર વિનાશક છે  
૯ સામાન્ય સૂચનો

૧૯

૧૯

### પાઠ ૪ થો : મન અને તેનું નિયંત્રણ

- ૧ મન શું છે ?  
૨ વિચારો તેવા બનો  
૩ મન અને પ્રાણુ  
૪ વિભાજન કરતી દીવાલ  
૫ મનનું નિયંત્રણ  
૬ બંધનનાં કારણો

૨૨

૨૩

૨૩

૨૪

૨૫

૨૬

### પાઠ ૫ મો : ત્રણ શુભો

- ૧ સત્ત્વની અસર  
૨ રજસૂતી શક્તિ  
૩ તમસનો ઘેરાવો  
૪ વિવિધ પરિણામો  
૫ શુદ્ધાતીતને જગત નથી.

૨૯

૩૦

૩૧

૩૧

૩૨

### પાઠ ૬ ઠો : ઈશ્વરનું તત્ત્વજ્ઞાન

- ૧ ઈશ્વર શું છે ?  
૨ તારું શ્વેય શું છે  
૩ ઈશ્વરનો જન્મ  
૪ ઈશ્વર પર ધ્યાન  
૫ સાચે જ સર્વ ઈશ્વરમય છે.  
૬ ઈશ્વર સર્વનિર્દોશક છે.

૩૪

૩૫

૩૫

૩૬

૩૭

૩૭

### પાઠ ૭ મો : યમ અને નિયમ

- ૧ અષ્ટાંગ યોગ  
૨ યમ એટલે શું ?

૪૦

૪૦

૩ અદિ'સા	૪૦
૪ અદિ'સાની શક્તિ	૪૧
૫ અદિ'સકે આચરણની લાપકાત,	૪૨
૬ સત્ય	૪૩
૭ અસ્તેય	૪૪
૮ દ્વંદ્વયપં	૪૫
૯ અપરિમલ	૪૬
૧૦ નિયમ	

### પાઠ ૮ મો : આસનો

૧ આસન શું છે ?	૪૮
૨ ધ્યાન માટે આસનો	૪૮
૩ મુખ્ય આસનો, તેના ફાયદા	૪૯
૪ મને તે વ્યક્તિ આસન કરી શકે છે.	૫૦
૫ સામાન્ય સૂચનો	૫૧

### પાઠ ૯ મો : પ્રાણ

૧ પ્રાણ શું છે ?	૫૩
૨ જોડતી કઠી	૫૪
૩ પાર્શ્વજ્વિભાષી શક્તિ	૫૫
૪ પ્રાણનો નિમલ કરો	૫૫
૫ શેગમુક્તિની શક્તિ	૫૬

### પાઠ ૧૦ મો : પ્રાણાયામ

૨ પ્રાણાયામ શું છે ?	૫૮
૩ ૧ થી ૧૪ પ્રાણાયામની રીતો	૫૯
૪ પ્રાણથી શેગમુક્તિ	૬૪
૫ દૂર બેઠાં શેગમુક્તિ	૬૫

૬ સામાન્ય સૂચનો

૭ સામાન્ય કાયદાઓ

૬૫

૬૬

### પાઠ ૧૧ મો : પ્રત્યાહાર

૧ પ્રત્યાહાર એટલે શું ?

૨ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ

૬૮

૩ પ્રત્યાહારમાં મદદ

૬૯

૪ પ્રત્યાહારમાં અવરોધ

૭૦

૫ રાજ્યોગીની સાધના

૭૨

૭૩

### પાઠ ૧૨ મો : ધારણા

૧ ધારણા એટલે શું ?

૨ ધારણામાં મદદ

૭૫

૩ ધારણા કેમ કરવી

૭૫

૧ ઇષ્ટદેવતા પર ધારણા

૭૬

૨ ખ્રિસ્તીઓ માટે

૭૭

૩ સ્થૂળ રૂપો ઉપર ધારણા

૭૭

૪ સૂક્ષ્મ રીતો

૭૮

૫ ધ્વનિ પર ધારણા

૭૮

૬ સૂક્ષ્મોની રીત

૭૯

૭ ભૃકુટિ પર ધારણા

૮૦

૪ સામાન્ય સૂચનો

૮૦

૫ અવરોધો

૮૦

૮૧

### પાઠ ૧૩ મો : ધ્યાન

૧ ધ્યાન એટલે શું ?

૨ ધ્યાનના કાયદા

૮૩

૩ ધ્યાનની રીત

૮૪

૪ સગ્રણ્ય ધ્યાન

૮૫

૮૫

૫ ભગવાન ઈશ્વર પર ધ્યાન	૮૬
૬ ભગવાન દરિ પર ધ્યાન	૮૬
૭ ૐ પર ધ્યાન	૮૭
૮ ધ્યાનમાં અનુભવો	૮૯
૯ ધ્યાનમાં અવરોધો	૯૨

### પાઠ ૧૪ મા : સમાધિ

૧ સમાધિ શું છે ?	૯૪
૨ સમાધિ માટે મદદો	૯૫
૩ સમાધિમાં વિધો	૯૬
૪ જડ અને ચૈતન્ય સમાધિ	૯૬
૫ સવિકલ્પ સમાધિ	૯૬
૬ નિર્વિકલ્પ સમાધિ	૯૭

### પરિશિષ્ટ

૧ રાજયોગના અનુભવો	૧૦૧
૨ કર્મયોગ	૧૧૧
૩ કર્મયોગીનાં લક્ષણો	૧૧૫
૪ કર્મયોગમાં ભાવ	૧૧૬
૫ કર્મયોગી બનવાની રીત	૧૧૮
૬ વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો	૧૨૨
૭ સાધના તત્વ અથવા સપ્ત સાધનવિદ્યા	૧૨૬
૮ અધ્યાત્મ સૂત્રો	૧૩૪
૯ સાધકોને માર્ગદર્શન	૧૩૯
૧૦ ધ્યાન સંબંધી વીસ નિયમો	૧૪૬
૧૧ આધ્યાત્મિક નિત્ય નોંધ	૧૫૧
૧૨ દિવ્ય જીવન સંઘ અને તેની પ્રશંસાઓ	૧૫૪
૧૩ દિવ્ય જીવન સંઘના હેતુઓ અને ઉદ્દેશો	૧૫૯

રાજયોગ પાઠાવલી

卐



## પાઠ ૧ લો

### યોગ એટલે શું ?

૧. રાજયોગના પ્રણેતા સદ્ગુરુ મહેર્ષિ પતંજલિને પ્રજ્ઞામ.
૨. હવે રાજયોગનું નિરૂપણ કરું છું.
૩. રાજયોગ મનના વિકારો કે વિચારો કે મોભાંઓને કાબૂમાં લેવાની ક્રિયા છે.
૪. ભગવાન એટલે કે પરમ આત્મા સાથેનું ભેદાણુ એટલે યોગ.

### યોગનાં ફળ

૫. યોગ શારીરિક અને માનસિક કાર્યક્ષમતા લાવે છે.
૬. યોગથી સારી ભેદાણુતા, સારી તબિયત, મનનું સમતોલપણું અને મનની શાંતિ મળે છે.
૭. જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી યોગ મુક્તિ અપાવે છે.
૮. અમૃતત્વ, શાશ્વત સુખ, મુક્તિ, પૂર્ણતા, ચિરંજીવ આનંદ અને ચિરંજીવ શાંતિ યોગ દ્વારા મળે છે.
૯. રાજયોગ યોગોનો રાજા છે, કારણ કે તે મન સાથે સીધેસીધો સંબંધ ધરાવે છે,

### ત્રણ ગુણો

૧૦. સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણ ગુણોનું મન બનેલું છે.

૧૧. સત્ત્વ એ શીઘ્ર, લલાઈ, સંવાદિતા, તેજ અને શાન્ત દર્શાવે છે.
૧૨. રજસ્ વાસના, ક્રમ અને ગતિદર્શક છે.
૧૩. આળસ, અહંકાર અને અજ્ઞાન તે તમસ્ છે.
૧૪. સત્ત્વ અને રજસ્-તમસ્ વચ્ચે આંતરિક યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે.
૧૫. તમસ્ને કાર્ય દ્વારા રજસ્માં ફેરવો અને રજસ્ને કયાન દ્વારા સત્ત્વમાં ફેરવો.
૧૬. સાધકને મન કેન્દ્રિત કરવામાં અને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવામાં જે કોઈ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ મહદ્દુષ્કાય તે સાધના છે.
૧૭. સાધના કે યોગાભ્યાસ કરતો કોઈ પણ યોગી. અભ્યાસી કે મોક્ષાર્થી સાધક કહેવાય છે.
૧૮. ઈશ્વર છે. તે સર્વ સત્તાધીશ, સર્વજ્ઞ અને સર્વ-વ્યાપક છે. તે અંતર્યામી, સર્જક અને પાલક છે.
૧૯. ઈશ્વર સત્ય છે, ઈશ્વર પ્રેમ છે, ઈશ્વર જ્ઞાન છે, ઈશ્વર શાંતિ છે, ઈશ્વર અનંતતા છે, ઈશ્વર સનાતન છે, ઈશ્વર અમરતા છે, ઈશ્વર સૌન્દર્ય છે, ઈશ્વર પવિત્રતા છે, ઈશ્વર પૂર્ણતા છે, ઈશ્વર સ્વતંત્રતા છે.

### વૈશ્વિક અંતઃસ્તર

૨૦. વિમટો અને ઝોરેન્જનો આહ્વાદક સ્વાદ ઈશ્વર છે. અંગકસરત કરનારની શક્તિ ઈશ્વર છે. યોગરાની તે

સુવાસ છે. મનમાં તે બુદ્ધિરૂપે છે.

૨૧. બુદ્ધિ, પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોને તે તેજ અને શક્તિ, આપે છે.
૨૨. તે તમારા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે. તે તમારામાં છે અને તમે તેનામાં છો.
૨૩. તમારી નાસિકા માંહેના પ્રવાસથી પણ વધુ નજીક તે છે. તે તમારા નળગોટાથી પણ નજીક છે.
૨૪. તમારી નસોમાં તે રક્ત વહાવે છે. તે મલ્લમાંથી લોહી અને પાચક રસ પેદા કરે છે.
૨૫. તમારી આંખના તે પલકારા છે.
૨૬. દરેક વ્યક્તિમાં પૂર્ણતા, સ્વતંત્રતા અને અમરતા પ્રાપ્ત કરવાની હોંશ હોય છે. આ બતાવે છે કે ઈશ્વર છે.
૨૭. રક્ત ઈશ્વરમાં જ શાંતિ, અમરતા અને શાશ્વત આનંદ પામી શકાય.
૨૮. આ શરીર અને મન કોણે બનાવ્યાં ? મનને કોણ પ્રેરે છે ? ગર્ભમાં બાળકની સંભાળ કોણ લે છે ? તે છે પ્રકૃતિનો સ્વામી પરમેશ્વર.
૨૯. તે શક્તિમાન છે અને શક્તિ, પ્રકૃતિ કે પ્રાણ પર આધિપત્ય ધરાવે છે.
૩૦. જગતમાં વ્યવસ્થા કોણે બાળવે છે ? ઋતુઓ કોણે બનાવી ? આકાશ તરફ દૃષ્ટિ કરો. સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાઓનો સર્જક કોણ છે ? તે છે ઈશ્વર.

## પ્રાથમિક પ્રાધના

૩૧. મળસ્કે ચાર વગે જોડો. ધ્યાન માટે આ સમય અનુકૂળ છે.
૩૨. મન તે વખતે તાગુ' હોય છે. બહારનું વાતાવરણ શાંત હોય છે.
૩૩. પદાસનમાં અથવા કોઈપણ અનુકૂળ આસનમાં બેસો.
૩૪. ખુરશીમાં કે આરામખુરશીમાં બેસીને પણ ધ્યાન થઈ શકે. ફક્ત જિંઘ તમારા પર સવાર ન થાય તેનું ધ્યાન રાખજો.
૩૫. ત્રિકૂટ કે ભૃકુટી (બે બમરો વચ્ચેની જગા) પર ધ્યાન કરો. આંખો બંધ રાખો.
૩૬. પહેલાં તમારા યોગના શિક્ષક કે ગુરૂને નમસ્કાર કરો.
૩૭. દશ મિનિટથી શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે સમય અડધા થી એક કલાક સુધી વધારો.
૩૮. હૌં હૌં હૌં નો માનસિક જપ કરો.
૩૯. હૌં ની આંદર અગાધતા, ચિરકાલીનતા, અમૃતતા, સનાતન આનંદ અને અગાધ શાંતિનું આરોપણ કરો.
૪૦. મન દોડશે પણ તેને વારંવાર કેન્દ્ર પર પાછું લાવો.

## પ્રશ્નો

(૧) યોગ એટલે શું ?

(૨) રાજયોગ શું છે ?

- (૩) યોગનાં ફળ વર્ણવો.
- (૪) સત્ત્વ, રજસ્, તમસ્ કોને કહેવાય ?
- (૫) સાધના એટલી શું ?
- (૬) સાધક કોને કહેવાય ?
- (૭) ઈશ્વરની હયાતીનાં ઘોઠાં ખાતરી આપનારાં ઉદાહરણો આપો.
- (૮) ઈશ્વરનું સ્વરૂપ શું છે ?
- (૯) ધ્યાન માટેનાં આસનો વર્ણવો.
- (૧૦) ધ્યાન કેટલો સમય કરવું ?
- (૧૧) ત્રિફલ શું છે ?

## પાઠ ૨ બે

યોગના વિદ્યાર્થીઓ! આટે જરૂરી લાયકાતો

૧. ગુરુ અને લગવાનમાં યોગના અભ્યાસીને શ્રદ્ધા અને પૂજ્યભાવ હોવો જોઈએ.
૨. ગુરુના શિક્ષણમાં અને યોગગ્રાન્થમાં તેને શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.
૩. તેનામાં હૃદયમ મુમુક્ષુત્વ અને વૈરાગ્ય હોવાં જોઈએ.
૪. યોગના અભ્યાસી આટે શ્રદ્ધા, મુમુક્ષતા અને વૈરાગ્ય એ ત્રણ અતિ જરૂરી ગુણો છે
- ૫ અહિંસા, સત્યવાદીપણું અને બ્રહ્મચર્ય એ ત્રણ પાપાના ગુણો છે
૬. યોગના અભ્યાસીએ વિનયી, સાદા, નમ્ર અને ખાનદાન હોવું જોઈએ
- ૭ તેનામાં આદોરણ, લુચ્ચાઈ, કુટિલતા, બે બાજુ ઢાલકી બળવવાપણું, કડવાય, ઉદ્વેગતાઈ, લોભ કે અહંકાર ન હોવાં જોઈએ.

નિસ્વાર્થતા અને સમર્પિ આટે પ્રેમ

૮. તેનામાં નિસ્વાર્થ સેવાભાવના હોવી જોઈએ. ગરીબ અને માંદાની તેણે સેવા કરવી જોઈએ. પોતા પાસે હોય તે બીજા સાથે વહેંચીને વાપરવું જોઈએ.

૯. તેનામાં વૈશ્વિક પ્રેમ હોવો જોઈએ. તેણે બધાને ચાહવાં જોઈએ. સર્વદેશીય પ્રેમ તેનું અંગ હોવું જોઈએ. વારંવાર આ પ્રેમ ફેળવવા તેણે યત્નશીલ રહેવું જોઈએ.
૧૦. તેનામાં ગંભીરતા જોઈએ. ગંભીર મનમાં જ દિવ્ય તેજ પ્રકાશયે.
૧૧. તે અહિંસક, સત્યવાદી અને અપરિગ્રહી હોવો જોઈએ.
૧૨. તેણે સોનેરી એવો મધ્યમ માર્ગ જોટલે કે વચગાળાનો માર્ગ સ્વીકારવો જોઈએ.

### શૌચ અને સ્વાનિગ્રહ

૧૩. તેણે પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ અથવા શિસ્ત અને નિયમબદ્ધ છવન વિતાવવું જોઈએ. દરેક બાળકમાં તેણે પ્રમાણસર રહેવું જોઈએ.
૧૪. તેણે સંતોષી છવન ગાળવું જોઈએ.
૧૫. તેનામાં પૂર્ણ સ્વનિગ્રહ હોવો જોઈએ. ધીરે ધીરે તેણે ઇદ્રિયોને વશમાં લઈ તેને કાષ્ટમાં રાખવી જોઈએ.
૧૬. તેણે નમ્રતાપૂર્વક મધુર સત્ય બોલવું જોઈએ.
૧૭. ગંદા અને કઠોર શબ્દો તેણે વાપરવા નહીં.
૧૮. કેદી પીણા, દારૂ કે બીડી છોડી દેવાં જોઈએ.

૧૯. તેણે નિરામિય આહાર કરવો જોઈએ. દૂધ, દૂધની બનેલી વાનગીઓ અને સૂકા મેવામાં તાણું પોષક તત્ત્વ રહેલાં છે. માંત્રયુક્ત આહારથી વૃત્તિઓ ઉશ્કેરાય છે અને મન ડહોળાય છે.

ત્વરિત લિધ્વંગમન માટે જરૂરી ગુણો

૨૦. સાધકમાં નિલાવી લેવાની આવડત, હિંમત, દયા, ઉદારતા, સહિષ્ણુતા, ધીરજ, ખંત, મહુદયતા અને આત્મસંતોષ હોવાં જોઈએ.
૨૧. સાધક ઉત્સુક, સજાગ અને ખંતવાળો હોવો જોઈએ.
૨૨. તેનામાં તીવ્ર શ્રદ્ધા, કાર્યશીલતા, ખંત અને સહનશીલતા હોવાં જોઈએ.
૨૩. પોતાના આદર્શ અને કથેયને વળગી રહેવું જોઈએ.
૨૪. તે હમેશાં આનંદી હોવો જોઈએ. આનંદીપણું મન માટે શક્તિશાળી ઔષધ છે.
૨૫. સાધકમાં વિવેક, પોતાની સંકલ્પ, દૃઢ નિશ્ચય હોવાં જરૂરી છે. તેણે પોતાના સંકલ્પોને વળગી રહેવું જોઈએ.
૨૬. તેના અભ્યાસમાં તેણે નિયમિત જનવું જોઈએ. યોગમાં વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે નિયમિતતા અતિ આવશ્યક છે.
૨૭. તેનામાં સમદૃષ્ટિ, સહનશીલતા, ક્ષમાશીલતા હોવાં જોઈએ.



૨૮. મર્દાનગી અને સદાયરણુ તેનાં જૂથણ છે.
- ૨૯ તેની વાણી અને વિચારનો સુમેળ હોવો જોઈએ અને તેનાં વિચારો અને કાર્યો પણ સુસંગત હોવાં જોઈએ.
૩૦. તેણે હંમેશાં આંતરનિરીક્ષણ અને આત્મવિશ્લેષણ કરવું જોઈએ.

### હુશું છોતું વિસર્જન

- ૩૧ નિંદા અને આત્મશ્લોષ છોડી દો.
૩૨. આજસતું નિકંદન કાઢો.
૩૩. હુશું છોતું વિસર્જન કરો.
- ૩૪ સવારમાં દશ મિનિટ હિંમત પર ધ્યાન ધરો. તમે કામ કરતા હો અને માણસો સાથે કરતા હો ત્યારે ‘હું હિંમત’નો માનસિક જાપ કરો. ‘હું હિંમતવાન છું’, હું વધુ ને વધુ હિંમતવાન બનતો જાઉં છું’ એવો અનુભવ કરો. ધીમે ધીમે તમારામાં હિંમત વધશે.
- ૩૫ ધ્યાન દ્વારા તમે કોઈ પણ સદ્ગુણ વિકસાવી શકશો.
૩૬. સત્યવાદિતા, હયા, નમ્રતા, હિંમત જેવા જે કે ત્રણ જરૂરી સદ્ગુણો કેળવવા પર મનન કરો. જીવંત બધા સદ્ગુણો આપમેળે તમને પ્રાપ્ત થશે.
૩૭. કોઈ દિવસ નિરાશ થશો નહીં. હંમેશા આશાવાદી રહો. તમારા અવ્યાસમાં દેહાગ્રહી બનો. અંતે તમને યશ મળશે.

૩૮. આશાવાદીપણું નિરાશાવાદિતા પર વિજય મેળવે છે. પ્રેમ કેળવે, ધિક્કારનાશ પામશે. હિંમત વિકસાવે, કરપોકપણું અદૃશ્ય થશે. આ પ્રતિપક્ષ ભાવનાની રીત (વિરોધી વિચારો કે શુભો કેળવવાની રીત) છે.

### પ્રશ્નો

- (૧) યોગના અવયાસી માટેની જરૂરી શુભવસ્તુઓ જણાવો.
- (૨) પાયાના ત્રણ સદ્ગુણો કયા છે ?
- (૩) સદ્ગુણો કેમ વિકસાવવા ?
- (૪) પ્રતિપક્ષ ભાવનાની રીત વર્ણવો.

## પાઠ ૩ બે

### યોગીઓનો આહાર

૧. યોગના અભ્યાસમાં અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સંપૂર્ણ-  
પણે મદદરૂપ ખોરાક યોગીઓનો આહાર કહેવાય છે.
૨. ખોરાકને મન સાથે ગાઢ સંબંધ છે.
૩. ખોરાકના સૂક્ષ્મ લાગભાંથી એટલે કે તેના સત્ત્વભાંથી  
મન બને છે

### ખોરાકની અસર

૪. શુદ્ધ આહારથી માણસનો આંતરિક સ્વભાવ પવિત્ર  
બને છે.
૫. સાધકના આંતરિક સ્વભાવની પવિત્રતાથી તેને  
આત્માની યાદ તાણ થાય છે અને આત્મસાક્ષાત્કાર  
થાય છે.
૬. ધ્યાનમાં ખોરાક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.
૭. મગજના વિવિધ ભાગો પર ખોરાક વિધિવિધ અસર  
કરે છે.
૮. ધ્યાનની ઇચ્છાવાળાએ ખોરાક હળવો, પૌષ્ટિક  
અને સાર્વિક લેવો જોઈએ.

૯. જોરાકની ત્રણ જાત છે : સાત્ત્વિક આહાર, રાજસી આહાર અને તામસી આહાર.

### જોરાકની ત્રિગુણી અસર

૧૦. દૂધ, જવ, ખારેક, ફળ, લીલોતરી, ઘઉં, માખણ, મધ, ગદામ વગેરે સાત્ત્વિક આહાર છે. તે મનને શુદ્ધ અને શાંત કરે છે.
૧૧. મગફળી, ઇંડાં, માંસ, મરચાં, હિંગ, રાજસી આહાર છે. તેનાથી વાસના પેદા થાય છે.
૧૨. ગાયતું કે બીજું કોઈ માંસ, દારૂ, લસણ, ડુંગળી વગેરે તામસી આહાર છે. તેનાથી મનમાં ક્રોધ, અધિકાર અને આળસ લગાય છે.
૧૩. યોગના અભ્યાસને નુકસાનકારક જોરાકની વસ્તુઓ યોગના વિદ્યાર્થીઓએ છોડી દેવી જોઈએ.

### જોરાકની યસંદગી

૧૪. રાઈવાળા, ખાટા, ગરમ, ઉત્તેજક, હિંગવાળા જોરાકો છોડી દેવા જોઈએ. ઉપવાસ કરી શરીરને ધસી નાખવું ન જોઈએ.
૧૫. બાફેલા ચોખા અને ધી, જે હવિષાજ કહેવાય છે તે, યોગના અભ્યાસ માટે ખૂબ મહદકર્તા છે.
૧૬. યોગના અભ્યાસમાં ચર ઘણો ફાયદો કરે છે.
૧૭. ધીમાં બાફેલા લાત, સફેદ જાંડ અને દૂધના મિશ્રણને ચર રહેવામાં આવે છે.

૧૮. ખોરાકની વસ્તુઓ પસંદ કરવામાં તમારી અંતઃ-પ્રેરણા કે અંતરનો અવાજ તમને દોરશે.
૧૯. તમારા સ્વભાવને અને બાંધાને અનુકૂળ સાર્વક, યૌગિક જમણુ નક્કી કરવા માટે તમે જાતે જ સારામાં સારા ન્યાયાધીશ છો.
૨૦. શારીરિક ક્ષમતા, સારી તબિયત અને માનસિક શક્તિ ટકાવી રાખે તેવો આહાર હોવો જોઈએ.
૨૧. પૂર્ણ પૌષ્ટિકતા પર માણસના સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે.

### આહારશાસ્ત્રનું જ્ઞાન

૨૨. અવનવી જાતના આંતરડાના રોગો, ચેપી રોગોના પ્રત્યે બચાવશક્તિનો અભાવ, પ્રાણુશક્તિનો અભાવ, દર્દ સામે ઝૂમવાની શક્તિનો અભાવ, સુકતાન, સ્કર્વી, લોહી ઓછું હોવાને કારણે પાંડુરોગ, બેરીબેરી — આ બધા રોગો પોષક તત્ત્વોના અભાવે જન્મે છે.
૨૩. જો માણસ શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતા, સારી તબિયત, ઉચ્ચ ધોરણની શક્તિ અને શારીરિક સહનશક્તિ મેળવવા માગતો હોય તો તેણે આહાર-શાસ્ત્રનું જ્ઞાન મેળવવું ખૂબ જરૂરી છે.
૨૪. દૂધ પોતે જ પૂર્ણ ખોરાક છે. તે સમતોલ ખોરાક છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન યોગીઓ માટે તે આદર્શ ખોરાક છે.

૨૫. પ્રાણાયામના અભ્યાસીને માખણ અને સાકર ખૂબ કાયદાકારક છે. તેનાથી શરીરતંત્ર ઠંડું રહે છે.
૨૬. દૂધને ઉકાળવું ન જોઈએ. જેવો તેને ઊભરો આવે કે તરત ચૂસા પરથી ઉતારી લેવું જોઈએ. ખૂબ ઉકાળવાથી તેમાંનાં પ્રાણુતત્ત્વો નાશ પામે છે અને ખોરાકની વસ્તુ તરીકે દૂધ નકામું બને છે.
૨૭. હરદેને ગોઢામાં રાખી આવેલો તે શક્તિવર્ધક વસ્તુ છે.

### વિવેકી બનો

૨૮. તમારા ખોરાકમાં બહુ ત્વચિત ફેરફારો ન કરો. ફેરફાર ક્રમેશઃ અને ધીરે ધીરે કરો.
૨૯. ખોરાકને ખૂબ જ આવેલો. તો જ તે સહેલાઈથી પચશે, આસાનીથી તે અંદર મળી જશે અને તેનું સર્વ ખેંચાઈ શકશે.
૩૦. જરૂર છે સમતુલિત ખોરાકની, નહીં કે ભારે ખોરાકની.
૩૧. ભારે ખોરાક ન ખાવ. તેનાથી યકૃત, મૂત્રપિંડો અને પાચક રસના રોગો પેદા થાય છે.
૩૨. તમે જેવો ખોરાક ખાશો તેવા બનશો.
૩૩. ખાઉંધરા અને સ્વાદિયા યોગમાં યશ પ્રાપ્ત કરવાનું સ્વપ્ન પણ સેવી ન શકે.
૩૪. જે પ્રમાણુસર ખાય છે, જેણે ખોરાકનું નિયમન કર્યું છે તે યોગી થઈ શકે છે.

૩૫. અધુન પેટ ખોરાકથી ભરે. બાકીનો ૧ લાગ પાણીથી ભરે અને બાકીનો ૧ વાયુના માટે ખાલી રાખે. આને પ્રમાણસર ખોરાક કહે છે.
૩૬. જમવા પહેલાં ખોરાકનું નૈવેદ્ય ભગવાનને ધરે.
૩૭. તમે જૂખ્યા હો ત્યારે અથવા જમી લીધા પછી તરત યોગસાધના કરશો નહીં.
૩૮. સાધના શરૂ કરવા પહેલાં થોડું દૂધ અને માખણ લેા.

### આહારના ગુણ

૩૯. જે ખોરાક શક્તિપ્રદ, પ્રાણદાયી, ઉત્સાહજનક, તંદુરસ્તીકારક, આનંદદાયી, સ્વાદિષ્ટ, પોચો, રોચક, પોષક અને ભાવે તેવો હોય તે સાત્ત્વિક છે.
૪૦. કડવો, ખાટો, ખારો, અતિ ઉષ્ણ, તીખો, લૂખો, બળતરા યાય તેવો, દુઃખકારક, દર્દ અને તકલીફ ઊભી કરનારો રાજસિક ખોરાક છે.
૪૧. વાસી, અસ્વાદુ, ગંધાતું, સહેલું, અશુદ્ધ લોજન તામસિક છે.
૪૨. ગંધાતો, વાસી, કેહેલો, અસ્વચ્છ, બીજા વખત ગરમ કરેલો, રાતવાસી રાખેલો ખોરાક તેમ જ અતિ પાકાં, ગળી ગયેલાં કે કાચાં ફળ તજવાં જોઈએ.
૪૩. જે ખોરાકમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો જેવાં કે પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, ચરબી, ખનીજ તત્ત્વો વગેરે યોગ્ય

પ્રમાણમાં હોય તે જોરાક અમતોલ જોરાક દેવાય છે.

### જીવવા માટે જમો

૪૪. જે જમવા માટે જીવે છે તે પાપી છે, પણ જે જીવવા માટે જમે છે તે ખરેખર સંત અધવા યોગી છે.
૪૫. શરીરની ગરમી નભાવવા અને નવા કાપો બનાવવા તેમ જ શરીરનો ધગારો પૂરો પાડવા જોરાકની જરૂર છે.
૪૬. જમવામાં કુદરતી અને સાદા બનો.
૪૭. જે ધ્યાન કરે છે તેને બહુ ઝોઝો જોરાક નેહંચે છે.
૪૮. સવારમાં લીંબુ અને મધ પીઓ. આથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે, શક્તિ મળે છે અને લોહીની શુદ્ધિ થાય છે.
૪૯. રાત્રે હળવો જોરાક લો. દૂધનો ઝોક પ્યાલો અને થોડાંક ફળ પૂરતાં થયે. તો જ વહેલી સવારે ધ્યાન માટે તમે ઊઠી શકશો. રાત્રે ભાત ન ખાવા.
૫૦. સાદો, પ્રાકૃતિક, ઉત્તેજક નહીં તેવો, શરીરને બનાવે તેવો, શક્તિવર્ધક, કેફી નહીં તેવો જોરાક અને પીણું મનને શાંત અને શુદ્ધ રાખે છે, અને યોગના અભ્યાસીને તેના જીવનનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.
૫૧. યોગીઓ માટે કળાહાર ઘણો ઇન્દ્રીય આહાર છે. શરીરતંત્ર પર તે ઉપકારક, શાંતિકારક અસર કરે



છે. શરીરની રચનાને સાફ કરે છે. આ વિધાયક  
જોરાક છે

૫૨. પાલખ, પરવળ, કારેલાં, દૂધી સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે

**માંસયુક્ત આહાર વિનાશક છે**

૫૩. સારી તબિયત જાળવવા માટે માંસયુક્ત આહાર  
જરા પછુ જરૂરી નથી. માંસ તબિયતને ખૂબ જ નુક-  
સાન કારક છે. તેનાથી કરમિયાં અને મૂત્રપિંડના  
દરદો થાય છે. જોરાક માટે જનાવરોને મારવા એ  
મોટું પાપ છે.

૫૪. માંસ વગેરે ખાનાર માટે મનનું નિયંત્રણ ઘણું  
મુશ્કેલ છે.

૫૫. જુઓ, માંસ ખાનાર વાઘ કેટલો દૂર છે, જ્યારે  
ગાય, હાથી વગેરે લીલોતરી પર હવતાં ગ્રાણીઓ  
નરમ અને દેખાવડાં છે.

**સામાન્ય સૂચનો**

૫૬. પિંગળા કે સૂર્યનાડી જ્યારે જમણા નસકોરામાંથી  
વહેતી હોય ત્યારે જમો. સૂર્યનાડી ગરમી આપે છે.  
તેથી જોરાક સારો પચે છે.

૫૭. રાત્રે ડાળે પડજે સૂઓ. તેથી જોરાક સારી રીતે પચશે.

૫૮. જમ્યા પછી દશ મિનિટ વજ્રસનમાં બેસો. તેથી જોરાક  
સારી રીતે પચશે.

૫૯. તેલ, અડઢ, ખાટું દહીં, સેકેલી વસ્તુઓ, પતકાળું (કાળું), મરચાં અને આમલી છાંયી દો.
૬૦. રાત્રે પેટ ઠાંસીને ન જમો. જો વધુ પડતું જમ્યો તો ખૂબ જિંઘ આવશે અને સવારનું ધ્યાન તમને થૂંકી જશે.
૬૧. ચા અને કોફી છાંયી દો.
૬૨. ખાવાપીવામાં તમે સ્વામી બની રહો.
૬૩. કોઈ ખાસ જોરાક માટે તમને ચટપટી ન હોવી જોઈએ
૬૪. ખાવાપીવાના ગુલામ ન બનો.
૬૫. જોરાક બાબત બહુ કચકચ ન કરો. સાદો અને પ્રાકૃતિક જોરાક લો.

### પ્રશ્નો

- (૧) તબિયત પર જોરાક શી અસર કરે છે ?
- (૨) યોગના અભ્યાસીએ કઈ જાતનો જોરાક લેવો જોઈએ ?
- (૩) કઈ ખાવાની વસ્તુઓ ન લેવી ?
- (૪) થોડાક સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસી આહારો ગણાવો.

- (૫) યોગસાધનાને મહદ્દર્તા ખાસ જોરાક કયો છે ?
- (૬) મિતાહાર એટલે શું ? સારું પાચન કેવી રીતે થાય ?
- (૭) સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક આહારોને કેમ ઓળખાયો ?
- (૮) આપણે શા માટે જમવું જોઈએ ?
- (૯) માંસાહારની ખરાબ અસરો શી છે ?
- (૧૦) તમારે પેટ વધુ પડતું શા માટે ભરવું ન જોઈએ ?

## પાઠ ૪ થો

મન અને તેનું નિયંત્રણ

મન શું છે ?

૧. મન આત્મશક્તિ છે.
૨. મન દ્વારા ઈશ્વર વિશ્વરૂપ ધારણ કરે છે.
૩. મન સૂક્ષ્મ વસ્તુનું બનેલું છે.
૪. મન સૂક્ષ્મ બળ છે.
૫. મન પર પ્રાણનાં સ્પંદનો જોડે છે અને મનમાં વિચાર પેદા થાય છે.
૬. મન અસરો, વિચારો, વાસનાઓ અને ઇચ્છાઓનું પોટલું છે.
૭. અહંતા મનનું બીજ છે.
૮. મન પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં પાંચ કાર્યો બજાવે છે.
૯. મનમાં સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણ ગુણો છે.
૧૦. મોહ, ગુસ્સો, લોભ, ઈર્ષ્યા, અભિમાન, માયા, અહંતા અને રાગદ્વેષ મનનાં મોળાં છે.
૧૧. જ્યારે બધી ઇચ્છાઓ નાશ પામે છે ત્યારે હંમેશનું અચાંત મન શાંત બને છે.
૧૨. નિષ્કામ સેવાના અભ્યાસથી, જપથી, તપથી, સદ્-

વર્તનથી, સ્વનિશ્ચય એટલેયમ—નિયમનાના આચરણથી અને ધ્યાનથી મન શુદ્ધ થાય છે.

૧૩. સત્વથી ભરેલું મન શુદ્ધ મન છે.
૧૪. રજ અને તમથી ભરેલું મન અશુદ્ધ મન છે.
૧૫. માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે મનનો આરામ, જપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, આનંદીયલું, સાત્ત્વિક આહાર ધાર્મિક પુસ્તકોનું અધ્યયન જરૂરી છે.

### વિચારો તેવા બનો

૧૬. મન જેનો દિલથી જૂઠા વિચાર કરે છે તેણે રૂપ તે ધારણ કરે છે.
૧૭. જો તે સદ્ગુણનો વિચાર કરે તો તે સદ્ગુણનું રૂપ ધારણ કરે છે.
૧૮. જો ભગવાન ઈસુના રૂપનો તે વિચાર કરે તો તે ભગવાન ઈસુનું રૂપ ધારણ કરે છે.
૧૯. તમે જેણું વિચારશો તેવા બનશો. આ ટાળી ન શકાય તેવો માનસચાલનો કાયદો છે.
૨૦. જાગૃત અવસ્થામાં મનનું રહેઠાણ મગજમાં છે.
૨૧. સ્વપ્નાવસ્થામાં તેનું સ્થાન ગળામાં છે.
૨૨. સુષુપ્તિમાં તે હૃદયમાં વસે છે.

### મન અને પ્રાણ

૨૩. શરીર અને મનને જોડતી કડી પ્રાણ છે.

૨૪. જો તમે પ્રાણ અને વીર્યનો નિગ્રહ કરો તો મનનો નિગ્રહ શક્ય બનશે.
૨૫. જો તમે મનનું નિયંત્રણ કરશો તો તમે પ્રાણનો પણ નિરોધ કરી શકશો.
૨૬. પ્રાણાયામથી મનનું નિયંત્રણ શક્ય છે.
૨૭. વૈશ્વિક મન જાગવાનું મન છે. તે અતિચેતન મન છે.
૨૮. જ્ઞાત મન જાત્રાત અવસ્થામાં મગજ દ્વારા કામ કરે છે.
૨૯. અર્ધચેતન મન એ ચિત્ત છે. અર્ધચેતન મનમાં બધી જ છાપો ભેદ છે.
૩૦. મન એક વખતે એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે.
૩૧. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ થાય છે.

### વિભાજન કરતી દીવાલ

૩૨. આત્મા અને શરીર વચ્ચે વિભાજન કરતી દીવાલ તે મન છે.
૩૩. મન સરસેનાપતિ છે. ઇન્દ્રિયો સૈનિકો છે.
૩૪. અહંકાર, લોભ, દ્વેષ, અભિમાન વગેરે મનના પરિચારકો છે.
૩૫. માણસ કહે છે: “મારું મન બીજે ક્યાંક હતું, મેં જોયું નહીં; મારું મન બીજે હોવાથી મેં સાંભળ્યું નહીં.”

૩૬. માણસ તેના મનની મદદથી જીએ છે અને સાંભળે છે.  
૩૭. મનને એક ખિંદુ પર દોરવાની, સ્થિર કરવાની પ્રક્રિયાને અભ્યાસ કહે છે.

### મનનું નિયંત્રણ

૩૮. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા મનનું નિયંત્રણ ઘર્ષ શકે છે.  
૩૯. લાંબા સમયના ઉમંગ અને શ્રદ્ધા સાથેના અભ્યાસથી સમાધિ અવસ્થામાં સ્થિર થવાય છે.  
૪૦. નિર્માહ કે નિઃસંગ કે ઇન્દ્રિય તરફના ભોગોની ઉદ્દા-  
સીનતા વિના આધ્યાત્મિક વિકાસ શક્ય નથી.  
૪૧. શુદ્ધ તેમ જ ઉચ્ચ મનની મદદથી અશુદ્ધ મનને વિનાશ કરો અને પછી ઉચ્ચ મનથી પણ પર જાઓ.  
૪૨. મનના સહકાર સિવાય ઇન્દ્રિયો કંઈ જ કરી શકતી નથી.  
૪૩. અશુદ્ધ વિચારોને હાંકી કાઢવા પ્રયત્ન ન કરો. જેટલા વધુ પ્રયત્ન કર્યો તેટલા તે ફરીને પાછા આવશે.  
૪૪. મનને દિવ્ય વિચારોથી ભરી દો. અશુદ્ધ વિચારો આપોઆપ ધીમે ધીમે નાશ પામશે.  
૪૫. આકરી રીતોથી મનને કાળમાં લેવા પ્રયત્ન ન કરો. તેમાં તમને દુઃખકારક અને નિરાશાજનક નિષ્ફળતા સાંપડશે.

૪૬. પ્રામાણિક અને બુદ્ધિપૂર્વકની રીતો વાપરો. તે જ મનને નિશ્ચલ સહેલો બનશે.

### બાંધનનાં ઠારણો

૪૭. સંસાર કે દુન્યવી વ્યવહારના મૂળમાં મન રહેલું છે.
૪૮. ઇચ્છા બળતણ છે, વિચાર અગ્નિ છે.
૪૯. ઇચ્છાનું બળતણ ફર કરે, વિચારનો અગ્નિ બુઝાઈ જશે.
૫૦. મન સમુદ્ર જેવું છે, વિચારો તે પરનાં મોજાં છે.
૫૧. મન વિચાર અને ભાવનું સાધન છે.
૫૨. મન વિચારે છે, બુદ્ધિ નિશ્ચય કરે છે, અહંતા અભિમાન ધરે છે. આંતર મન યાદ રાખે છે.
૫૩. જ્યારે મન સાત્ત્વિક, શાંત અને પવિત્ર થશે ત્યારે તમને દર્શન એટલે કે પ્રજ્ઞાના ચમકારા થશે.
૫૪. મન અને પ્રાણ અન્યોન્ય આધારિત છે. પ્રાણ મન પરનો અંચળો છે.
૫૫. જ્યાં પ્રાણ છે ત્યાં મન છે, જ્યાં મન છે ત્યાં પ્રાણ છે.
૫૬. જાગૃત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થા—આ ત્રણ મનની અવસ્થાઓ છે.
૫૭. માનસિક કર્મો ખરાં કર્મો છે, વિચાર પણ ખરું કર્મ છે.
૫૮. રાજસિક મનને વૈવિધ્ય અને નવા અનુભવો જોઈએ



છે. એકની એક વસ્તુનો તેને કંટાળો આવે છે.

૫૬. કામના ફેરફારથી મનને વૈવિધ્ય મળે છે.

૬૦. મન દ્વારપાળ છે. મનના કારખાનામાં કે મનના મહેલમાં તે એક સમયે એક જ વિચારને પ્રવેશ કરવા દે છે.

### પ્રશ્નો

(૧) મન શું છે ?

(૨) મન અને પ્રાણનો સંબંધ દર્શાવો ?

(૩) મનને શુદ્ધ કેવી રીતે કર્યો ?

(૪) મનનું નિયંત્રણ કરવાની રીત લખો.

(૫) સમગ્ર ચેતના, નિમ્ન ચૈતન્ય અને ચૈતન્યમન વચ્ચેનો ભેદ સમજાવો.

(૬) મન અને વિચારનો સંબંધ વર્ણવો.

(૭) જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થાઓમાં મન કયાં વાસ કરે છે. ?

(૮) અભ્યાસ એટલે શું ?

## પાઠ ૫ મો

### ત્રણ ગુણો

૧. સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણ ગુણો મનમાં રહેલા છે.
૨. જ્યારે સત્ત્વની વૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે માણસ શાંત અને ગંભીર બને છે
૩. જ્યારે રજગુણની અભિવૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે માણસ ઉત્તેજિત થાય છે.
૪. જ્યારે તમોગુણની અભિવૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે માણસ મૂઠ બને છે.
૫. તમોગુણને રજગુણથી કાબૂમાં લેા. રજગુણને સત્ત્વ-ગુણથી વશ કરેા. સત્ત્વગુણને સત્ત્વથી જ નિયમનમાં લેવાય છે.
૬. ગુણો અને તેના કાર્યનું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે. તે જ તમે તેની પકડમાંથી છુટી શકશો.
૭. જે ત્રિગુણાતીત થયો છે, જેણે સમદૃષ્ટિ કેળવી છે, હર્ષ શોક અને સસ-અપયશમાં જેનું મન સમતુલિત છે તે મુનિ અને જીવ-મુક્ત યોગી છે.
૮. પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણો માણસને મોહ પમાડી સંસારમાં જકડી રાખે છે

૬. ગુણો પ્રકૃતિનાં મૂળ તત્ત્વો છે. બધી વસ્તુઓના પાયામાં તે રહેલા છે.
૧૦. ત્રિગુણાતીત થાઓ. તમે મોક્ષ, પૂર્ણતા અને અમરતા પ્રાપ્ત કરશો.

### સત્ત્વની અસર

૧૧. જ્યારે માણસમાં સત્ત્વગુણ વધે છે ત્યારે તે પુણ્ય-શાળી થાય છે. ભગવાનની ભક્તિ તેનામાં પાંગરે છે અને જ્ઞાન તેને લાધે છે.
૧૨. મન જ્યારે સાર્વિક હોય ત્યારે શીત હોય છે. શાંત મનમાં સત્ય પ્રતિબિંબિત થાય છે.
૧૩. સત્સંગથી સત્ત્વગુણ વધે છે. સ્વાધ્યાય, સાર્વિક ખોરાક, નામ-જપ વગેરેથી પણ સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે.
૧૪. સત્તાની લાક્ષણિકતા છે ઝોજસુ, સંવાદિતા, બલાઈ, અને પનિત્રતા.
૧૫. સત્ત્વમાં સ્ફુટિક જેવી નિષ્કલંકતા છે.
૧૬. સુખ અને જ્ઞાન વડે સત્ત્વ માણસને ખાંધે છે.
૧૭. સત્ત્વ સોનાની જેમ્જ છે. રમેશુણ અને તમેશુણ લોહાની બેડીઓ છે.
૧૮. જ્યારે માણસમાં સત્ત્વગુણ વધુ પડતો હોય છે ત્યારે તેનામાં વિવેક, શુદ્ધ તર્કશક્તિ અને શુદ્ધ સમજન શક્તિ આવે છે.

૧૯. તેનું મન ઇન્દ્રિયમુખ તરફથી પાછું હઠે છે, તેના મનમાં હિંચ અને દિન્ય વિચારો લહેરાય છે.
૨૦. સર્વની વૃદ્ધિથી ચોખ્ખી દષ્ટિ લાધે છે. તેને અંતર્વેધી દષ્ટિ મળે છે. અંતઃપ્રેરણાનું દ્વાર ખુલ્લું થાય છે.

### રાજસૂની શક્તિ

૨૧. રાજેશુભ ક્રિયાશક્તિ કે વાસના છે.
૨૨. રાજેશુભથી યોધ્યાન અને ચંચળ થવાય છે.
૨૩. રાજેશુભ તૃપ્તા અને મોહનું મૂળ છે. તે ક્રિયાના મોહથી બાંધે છે
૨૪. રાજસિક માણસ સત્તા, સંપત્તિ, કીર્તિ, પદવી, નામ અને માન ઇચ્છે છે.
૨૫. રાજસિક માણસ સતત ફરતો કહે છે. તે મહર્વાકાંક્ષી હોય છે. તે હંમેશાં કર્મમાં રચોપચો રહે છે. તે વાતોડિયો હોય છે.
૨૬. તે ઇચ્છાઓ અને આશાઓથી ભર્યો હોય છે. તે કર્મને વળગેલો હોય છે. તે ઇન્દ્રિયમુખ પાછળ પડ્યો હોય છે.
૨૭. જ્વાળાની માફક તેની ઇચ્છાઓ અતૃપ્તિ જ અનુભવે છે. તે કદી સંતોષ પામતો નથી. તે હંમેશાં લોભી અને અશાંત હોય છે
૨૮. તેની સમજણશક્તિ મૂંઝળી હોય છે. તેનામાં વિવેક-શક્તિ હોતી નથી.

૨૯. સંપત્તિના અભિમાનનો તેને નશો હોય છે તેની અક્ષલ ઊલટી રીતે વપરાય છે.

૩૦. પૈસો અને વિષયમુખ તેનું લક્ષ્ય હોય છે. તે રાક્ષસને લાજે છે.

૩૧. દુઃખ તેને સુખ લાગે છે. દર્દ તેને આનંદ લાગે છે. નિરાશા તેને હર્ષ લાગે છે.

### તમસ્નો ઘેરાવો

૩૨. તમોશુષ્ણ આજસ કે અંધકાર છે.

૩૩. તમસ્ અજ્ઞાનજન્ય છે. માણસને તે બે ક્યાનપણાથી, પ્રમાદથી, બેકાળજીથી, આજસથી, એદીપણાથી અને ઊંઘથી બાંધે છે.

૩૪. તામસિક માણસમાં નિર્ણયશક્તિ હોતી નથી. તે મૂખાઈભર્યાં કર્મો કરે છે.

૩૫. તેનાં કર્મો સમજણશક્તિથી પ્રેરાયેલાં હોતાં નથી.

૩૬. કામ કરવાની તેની ઇચ્છા હોતી નથી. તે જૂળ હાથે છે.

૩૭. તે વિચારહીન અને અજ્ઞાની છે.

૩૮. ભૂલથી લોકો તમોશુષ્ણને સત્વશુષ્ણ માની બેસે છે.

૩૯. રજસ્ અને તમસ્ના પરિણામે અપ્રામાણિકતા આવે છે.

### વિવિધ પરિણામો

૪૦. સાત્ત્વિક કર્મનું પરિણામ સુખ છે, રાજસિક કર્મનું દુઃખ છે, તામસિક કર્મનું દુઃખ અને અજ્ઞાન છે.

૪૧. સત્ત્વની વૃદ્ધિ વખતે માણસ મરણ પામે તો સર્વોચ્ચ નિષ્કલંક ભુવનને પામે છે.
૪૨. રજોગુણ વખતે જો તે મૃત્યુ પામે તો દર્મમાં મચેલા લોકોમાં તે જન્મે છે.
૪૩. તમોગુણની વૃદ્ધિ સાથે તે મૃત્યુ પામે તો મૂઠ્યોનિમાં જન્મે છે. મૂઠ, અઠ્ઠલદીન અથવા નિમ્ન શ્રેણીનાં મનુષ્ય કે પ્રાણીઓમાં તે જન્મે છે.
૪૪. જ્યારે સત્ત્વ ઉપર આવે છે ત્યારે રજોગુણ અને તમોગુણ દબાયેલા હોય છે.
૪૫. જ્યારે રજોગુણ વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે સત્ત્વ અને તમોગુણ દબાયેલા રહે છે.
૪૬. જ્યારે સત્ત્વ વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે માણસમાં વિવેક, શુદ્ધબુદ્ધિ અને પવિત્ર સમજણ આવે છે.

શુશ્રુણીતને જગત નથી.

૪૭. દરેક મનુષ્યમાં ત્રણેય ગુણો હોય છે. ત્રણેય ગુણોમાંથી એક પણ તેની અસર માણસ પર કર્યા વિના રહેતો નથી.
૪૮. આ ગુણો સ્થાયી નથી. કોઈ વખતે સત્ત્વ વધે છે, તો બીજે સમયે રજોગુણ કે તમોગુણ આગળ આવે છે.
૪૯. બધા જ જનાવેાનું આ ત્રણ ગુણો પ્રમાણે વિસ્તેષણ કરેા. તેની લાક્ષણિકતાઓ બરાબર સમજો.
૫૦. જીવ ગુણોથી લહેરાય છે.
૫૧. લગવાન ત્રણે ગુણોના સ્વામી છે.

૫૨. જ્યારે ત્રણે ગુણો સમતોલ અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે પ્રકૃતિ સમતોલપણમાં હોય છે. ત્યારે જગતનું કોઈ દર્શન હોતું નથી. ત્યારે પ્રલય થાય છે. એક મોજું બિઠે છે, ગુણોમાં અસાંતિ પેદા થાય છે, ગુણોનું સમતોલપણું જતું રહે છે અને જગત જન્મ ધારણ કરે છે.
૫૩. આધ્યાત્મિક પથ પર રત્નેશુણ અને તમોશુણ ખાડા જેવા છે.
- ૫૪ જ્યારે યોગી જગતની સ્થિરતા માટે મથે છે ત્યારે તેનો પાયાનો ગુણ સત્ત્વગુણ હોય છે. આ સર્જક શક્તિ છે.
૫૫. હિટલરે પણ કાર્ય કરેલું, પણ તેનો આધાર રજસ્-તમસ્ ગુણ હતા. તેથી તેનું કાર્ય વિનાશક શક્તિમાં પરિણમ્યું.

### પ્રશ્નો

- (૧) ત્રણ ગુણો ગણાવો. તેને તમે કેમ ઓળખશો ?
- (૨) સાત્ત્વિક માણસમાં કયા ગુણો હોવા જોઈએ ?
- (૩) રાજસિક માણસની પ્રકૃતિ કેવી હોય છે ?
- (૪) તમોગુણની શી અસર છે ?
- (૫) આત્માનું એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવાનું સત્ત્વ, રજ્જ અને તમોગુણ કઈ રીતે નક્કી કરે છે ?
- (૬) ત્રણ ગુણોનાં ફળ વર્ણવો.

## પાઠ ૬ હો

### ૐ તું તત્ત્વજ્ઞાન

૧. ૐ શક્તિવાચક શબ્દ છે. તે બ્રહ્મ કે ઈશ્વરનું પવિત્ર પ્રતીક છે.
૨. બધી જ લાપાઓ અને ધ્વનિઓ ૐમાંથી ઉદ્ભવી છે. સમસ્ત જગત ૐનો આવિર્ભાવ છે.
૩. શરૂઆતમાં એક શબ્દ હતો. શબ્દ બગવાન પાસે હતો. શબ્દ પોતે જ બ્રહ્મ હતો. આ છે ૐ.
૪. દરેક વસ્તુનો ટેકો ૐ છે. દરેક વસ્તુનો આધાર અને મહાન આશ્રયસ્થાન ૐ છે. જગતમાં સૌથી સારી વસ્તુ ૐ છે.
૫. અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રાનો ૐ બને છે.
૬. ૐ અગમ્ય સંખ્યા છે. ૐ ચિરંજીવ છે. ૐ અમરતા છે. ૐ સમિશ્રિત છે.
૭. પ્રભુવ એટલે કે તેજનો શબ્દ ૐ છે. બધા ઉપદેશોનો સાર ગુણ શબ્દ ૐ છે.
૮. ૐ ગુણાતિગુણ છે. બધી શક્તિઓનું તે મૂળ છે.
૯. બધા જ ધ્વનિઓનો તે આધાર છે.
૧૦. બધા સમાજનાં પ્રતીકો ૐમાં કેન્દ્રિત થયેલાં છે.



## તારું ધ્યેય હું છે.

૧૧. ખધાં જ શાસ્ત્રો જેનો સમાન રીતે પ્રચાર કરે છે, ખધાં જ તપનાં કર્મો જેની વાત કરે છે, જેની ઇચ્છાથી મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યપૂર્ણ જીવન વ્યતીત કરે છે, તે ધ્યેય હું છે.
૧૨. હું ધનુષ છે, મન બાણ છે, બ્રહ્મ લક્ષ્યસ્થાન છે. ધ્યાનથી ભગવાનને ઝોળાળો. એકાગ્ર મનથી લક્ષ્યને વીંધો. જેમ બાણ લક્ષ્ય સાથે એકત્વ પામે છે તેમ જીવ શિવ સાથે એકરસ થઈ જશે.
૧૩. જગત હુંમાં રહેલું છે. તે હુંમાં મળી જાય છે અને હું તેને પોષે છે.
૧૪. આ સંસારસાગરને પાર કરવાની નૌકા હું છે.
૧૫. હું તમારું સાચું નામ છે.
૧૬. માણસના ત્રિવિધ અનુભવો હુંમાં આવી જાય છે.

## હુંનો જપ

૧૭. જપ અથવા હુંતું ગાન મનને અંતર્દર્શી બનાવે છે.
૧૮. હુંનો જપ ભગવાનની સ્તુતિ છે.
૧૯. હુંના રટણથી યોગાવ્યાસીઓ મનને એકાગ્ર કરે છે.
૨૦. હુંના સતત રટણથી આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું બાળ વધે છે.
૨૧. હુંનો માનસિક જપ મૌખિક જપ કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે.

૨૨. તેનું ચટણ અને તેના પરનું ધ્યાન, ધ્યાનમાં આવતી બધાં વિશો દૂર કરે છે.
૨૩. જ્યારે કુંભક કરો ત્યારે ઈંનું માનસિક ચટણ કરો. આથી તમારામાં શક્તિ, બળ, તેજ અને સાચું આરોગ્ય આવશે.

### ૐ પર ધ્યાન

૨૪. ધ્યાન કરો :

હું સર્વવ્યાપી અમર આત્મા છું

ૐ ૐ ૐ

ૐ ૐ ૐ

ૐ ૐ ૐ

હું અનન્ય અવિનાશી અમર છું. હું સચ્ચિદાનંદ-ધન છું.

૨૫. જો ૐ પર ધ્યાન કરે છે તે આધ્યાત્મિક શક્તિનો સ્રોત બને છે તે આનંદ, શાંતિ અને શક્તિ પ્રસારે છે.
૨૬. યોગાભ્યાસીને ૐ પરનું ધ્યાન અક્ષય આનંદ, ચિરંજીવ શાંતિ અને અમર આનંદના અન્તરીક્ષમાં ઊંચે ઊડવા હવાઈ જહાજની ગરજ સારે છે.
૨૭. બેસીને ઈંના ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. પછી બંધ આંખે તેનું માનસિક દર્શન કરો.
૨૮. જેવા ધ્યાનમાં બેસો કે બે મિનિટ સુધી લંબાવીને તેનું ગાન કરો. તમને સ્ફૂર્તિ આવશે અને પ્રેરણા

મળશે. બધા જ દુન્યવી વિચારો દૂર થશે. ત્યાર બાદ ધ્યાનની શરૂઆત કરો.

૨૯. હૈંની મહત્તા અને તેના અર્થ પર લાવસહિત સાચી માનસિક વૃત્તિથી ધ્યાન કરો.

સાચે જ સર્વ હૈંમય છે.

૩૦. સાગર ધૂધવે છે - આ હૈં છે. નદી પૂરજોયમાં વહે છે - આ હૈં છે. મધમાખી ગણગણે છે - આ હૈં છે.

૩૧. બધા જ મંત્રોનું જીવન અને આત્મા હૈં છે.

૩૨. બધા જ શાસ્ત્રોનો સાર હૈં છે.

૩૩. જીવના મૂળમાંથી 'જ' ઉદ્ભવે છે, 'ડ' મધ્યમાંથી નીકળે છે અને 'મ' બધા હોઠના છેડામાંથી નીકળે છે.

૩૪. 'અ' 'ઉ' 'મ' સમસ્ત નાદજનક ક્ષેત્રને આવરી લે છે.

૩૫. 'આમેન' હૈં છે, 'આમીન' હૈં છે.

૩૬. બધા જ વિષયનિર્દેશક શબ્દોનું કેન્દ્ર હૈં છે. માટે સમસ્ત જગત હૈંમાંથી જન્મે છે, હૈંમાં રહે છે અને હૈં માં લય પામે છે.

૩૭. સર્વ ઇચ્છાઓનો પૂરક અને મુક્તિદાતા એ જ છે.

૩૮. હૈં એવી સીડી છે, જેના પર ચઢી યોગાધ્યાસી પરમ ચેતનના ઉચ્ચતર સ્તર પર પહોંચે છે.

હૈં સર્વનિર્દેશક છે.

૩૯. હૈં સર્વનિર્દેશક છે. તે ઇશ્વરવાચક છે. બધા જ

ધર્મો અને બધી જ જાનિઓની શંકાઓનો હૈયું  
સમાપેશ થાય છે.

૪૦. લગવાન સર્વોચ્ચ છે. જો તેનું નામ છે. નેથી તેનું  
પૂજન કરે.
૪૧. 'સ' જગત અવસ્થા, 'હ' સ્વાનાવસ્થા અને 'મ'  
સામુદ્રિ અવસ્થા દર્શાવે છે
૪૨. તમારા જીવન, વિદ્યા અને જીવિતો આપાદ હૈ છે
- ૪૩ હૈ અને જીવિતો જુગ પાડી શકતાં નથી.
- ૪૪ અમરત્વ પ્રદાન કરનાર અર્જીય અમૃત હૈ છે
- ૪૫ હૈ મા શુદ્ધ, અદ્વિત શક્તિ છે અજ્ઞાનનું ધરણ  
(આવરણ) આ શક્તિથી વિરાઈ જાય છે અને તે  
સુખમુખે ઈશ્વરાભિમુખ કરે છે.
- ૪૬ તેના ગાંધી ઈતિહાસ જનતમા પેદા થનું સ્પંદન  
જનતમા જન્મ વખતે ડોકું મૂક સ્પંદન છે.
- ૪૭ ચોગીઓ હ નેધા તેના પર ધ્યાન કરે છે
- ૪૮ આત્માનું અવગત હૈ છે તે મૌનનું સંગીત છે
૪૯. હૈ ને યાદ કરો તેના સંગીતમય બનો તેનું  
ગાન કરો તેનો જય કરો તેનું ધ્યાન કરો
૫૦. હૈ ના જહાજમા બેસો. જો પરના ધ્યાનની મદદથી  
સહેલાઈથી તરો વિવેકનું લગર વાપરો નિર્મોહનો  
જીવનરક્ષક પટ્ટો પહેરો. સચ્ચિદાનંદ શ્રદ્ધાનંદ અદ્ભુત  
ધામમા સલામનપણે વહાણને લાગરો

## પ્રશ્નો

- (૧) હૈં ની વ્યાખ્યા આપો .
- (૨) 'અ' 'ઉ' અને 'મ' ધ્વનિજનક ક્ષેત્રને કેવી રીતે આવરી લે છે ?
- (૩) હૈં પર ધ્યાન કરવાની રીત જણાવો.
- (૪) હૈં ના જપના ફાયદા લખો.
- (૫) ધનુષ, બાણ અને લક્ષ્યનાં ઉદાહરણો આપો.

## પાઠ ૭ મો

યમ અને નિયમ

અષ્ટાંગ યોગ

૧. યમ, નિયમ, આશન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ—રાજયોગનાં આ આઠ અંગ છે. યમ તે યોગનો પાયો છે

યમ એટલે શું ?

૨. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિશ્વરને યમ કહે છે

અહિંસા

૩. કોઈનાતનું નુકસાન ન કરવું તે અહિંસા છે, પાશવી સ્વભાવ દ્વર કરો.
૪. ક્રૂર ન મારવું તે અહિંસા નથી.
૫. તે જાવાત્મક ગુણ છે. તે બ્રહ્માંડ માટેનો પ્રેમ છે.
૬. મનથી, વાચાથી કે કર્મથી કોઈ શુભતા પ્રાણીને જરા જેટલી પણ ઈર્ષા ન પહોંચાડવી તે અહિંસા છે.
૭. બધાંમાં એક જ આત્મા વસેલો છે, એક જ ઈશ્વરના બધાં રૂપો છે. બીજને નુકસાન કરીને તમે તમને જ નુકસાન કરો છો. બીજની સેવા કરીને તમે તમારી

પોતાની જ સેવા કરો છો. બધાંને પ્રેમ કરો. બધાંની સેવા કરો. કોઈને ધિક્કારશો નહીં. કોઈનું અપમાન ન કરો. વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઈને ઈર્ષ્યા ન પહોંચાડો.

૮. હૃદયનો અદ્ભુત શુભ અહિંસા છે
૯. અહિંસા પરમ પ્રેમ છે.
૧૦. અહિંસા સખળાનું શસ્ત્ર છે. નબળાથી તેનો અભ્યાસ ન થાય.

### અહિંસાની શક્તિ

૧૧. અહિંસાથી વધુ મોટી શક્તિ કોઈ નથી.
૧૨. તે માણસમાંથી દેવ બનાવે છે.
૧૩. અહિંસાનું આચરણ આશ્ચર્યકારક રીતે હૃદયને ખીલવે છે.
૧૪. અહિંસાથી આત્મબળ કે ઈચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળ વિકસે છે.
૧૫. અહિંસાના આચરણથી તમે નિર્ભય બનશો.
૧૬. જે અહિંસાનું આચરણ કરે છે તે સમસ્ત જગતને હઠાવી શકે છે, જંગલી જાનવરો પણ તેને વશ થાય છે.
૧૭. અહિંસાનું આચરણ દિવ્ય જીવનનું આચરણ છે.
૧૮. અહિંસા, સત્ય, પ્રજ્ઞાચર્ય એ મહાત્મી છે.
૧૯. અહિંસા વ્યાવહારિક નીતિ નથી, તે ઉચ્ચ સદ્ગુણ છે.

૨૦. બધા જ દેશના બધા લોકોએ અહિંસાનું આચરણ કરવું જોઈએ.
૨૧. દંકળ હિંદુઓ કે બારતવામીઓને લગતી જ તે બાબત નથી.
૨૨. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર ઈચ્છનાર દરેકે અહિંસા પાળવી જોઈએ.
૨૩. જો તમે આ જોક જ સદ્ગુણ—અહિંસાને વિકસાવશો તો બીજા સદ્ગુણો આપમેળે તમને પ્રાપ્ત થશે.
૨૪. અહિંસાના પ્રયોગથી ક્રોધ સહેલાઈથી કાબૂમાં લેવાય છે.
૨૫. શુરુવાકર્ષણ અથવા અન્યોન્ય આકર્ષક શક્તિના નિયમ જેટલો જ ચોક્કસ અને નિશ્ચિત અહિંસાનો નિયમ છે.

### અહિંસક આચરણની હાયકેલ

૨૬. ધીર, હમાશીલ અને સ્વનિગ્રહી માણસ અહિંસાનું આચરણ કરી શકે છે.
૨૭. તમારે અહિંસા પાળવી હોય તો અપમાન, ઠપકો, નિંદા અને હુમલાઓ સહન કરવા પડશે.
૨૮. તમારે બદલો લેવાની કે બીજાનું જુરુ ઈચ્છવાની ભાવના ગમે તેટલા ઉશ્કેરાટનાં કારણે છતાં ન રાખવી જોઈએ.
૨૯. અહિંસામાં સ્થિર થયેલા માણસની સામે બીજાઓનું વૈમનસ્ય શાંત પડે છે.



૩૦. સતત અને સબગ પ્રયત્નથી જ અહિંસામાં સ્થિર થઈ શકાય છે.
૩૧. બીજા માણસ માટે દુર્લભકતાનો ભાવ રાખવાથી, અયોગ્ય દુર્ભાવ ઠોઈને માટે રાખવાથી, દૂયલીથી, ખૂરું બોલવાથી, ધિક્કારના વિચારો સેવવાથી અહિંસા મતનો ભંગ થાય છે.

### સત્ય

૩૨. વિચાર વાણી અને કર્મનો સુમેળ હોવો જોઈએ. આ સત્યવાદિતા છે
૩૩. તમે જે જોયું કે સાંભળ્યું હોય તેનો જેવો ને તેવો જ ચિતાર આપવો જોઈએ. મરડવું કે સુધારવું ન જોઈએ. આ સત્ય છે
૩૪. પોતાની જાતને વફાદાર રહેવું તે સત્ય છે.
૩૫. સત્યનો જ જય થાય છે, અસત્યનો નહીં.
૩૬. જો તમે સત્યમાં સ્થિર રહેશો તો બીજા બધા સદ્-શુણો તમને વળગી રહેશે.
૩૭. ધર્મર સત્ય છે. સત્યવાદિતાથી જ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.
૩૮. મરકરીમાં યજ્ઞ જૂઠું બોલવું ખરાબ છે.
૩૯. સત્ય બોલવાથી મન શુદ્ધ થાય છે અને દિવ્ય પ્રકાશ બિગે છે.

૪૦. કોઈપણ ભોગે વચનપાલન કરો.
૪૧. અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, પવિત્રતા, ન્યાય, સંવાદિતા, દમ્બા અને શાંતિ સત્યનાં રૂપો છે.
૪૨. નિષ્પક્ષપાતતા, આત્મનિમ્ન, નમ્રતા, ધૈર્ય, બલાર્ધ, ત્યાગ, મુદ્ધનશીલતા, દયા—એ બધાં પણ સત્યનાં રૂપો છે.
૪૩. જો તમે સત્યમાં સ્થિત રહો તો તમને વાદ્ધિસિદ્ધિ અર્થાત્ વાણીની સિદ્ધિ મળશે, તમે જ કંઈ કહેશો તે બનશે.

### અસ્તેય

૪૪. ચોરીનું મૂળ કારણ ઇચ્છા અથવા જરૂરિયાત છે.
૪૫. જો તમે અસ્તેય પાળશો તો બધો વૈભવ તમને મળશે.

### બ્રહ્મચર્ય

૪૬. મનથી, વાચાથી, કર્મથી પવિત્રતા અને નિર્માહપણું એ બ્રહ્મચર્ય છે. કામુક વિચારો, કામુકતા અને વિષયનું આકર્ષણ દૂર થાય તો બ્રહ્મચર્ય પ્રાપ્ત થાય.
૪૭. પ્રજનનશક્તિના બિચારીકરણની જરૂર છે.
૪૮. વીર્યશક્તિને દબાવવાથી કે નિષ્ક્રિય કરવાથી બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસમાં મદદ નહીં થાય.
૪૯. તપ અથવા યોગના હૃદયમાં જ બ્રહ્મચર્ય રહે છે.

૫૦. વિકારી દષ્ટિ પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે.
૫૧. તમારી પત્ની અને અન્ય સર્વ સ્ત્રીઓ તમારી માતા કે કુમારી દેવી મેરી કે અંગા મા છે તેમ વિચારો અને અનુભવો.
૫૨. જપ, કીર્તન, સાસ્ત્રિક આહાર, તાસ્ત્રિક વિચાર, પ્રાણાયામ, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસનનો અભ્યાસ તેમ જ દયાન તમને બ્રહ્મચર્ય સાધવામાં મદદ કરશે.
૫૩. બ્રહ્મચર્ય સિવાય આધ્યાત્મિક પ્રગતિ શક્ય નથી.
૫૪. બ્રહ્મચર્ય સાધશે એટલે અકલ્પ્ય શક્તિ અને મહાન ઇચ્છાશક્તિ લાભશે. આખી દુનિયાને તમે ડોલાવી શકશો.
૫૫. પ્રેમના વિષયોની વાતો, જાતીય સંબંધની વાતો, તમારી સામી જાતિના સહવાસની ઇચ્છા—એ બધાં કામનાનાં રૂપ છે.

### અપારશ્રદ્ધ (નિર્દોષવૃત્તિ)

૫૬. અપરિશ્રદ્ધથી સાચવવાની ઉપાધિ, ગુમાવવાનો ભય, ખોવાની ચિંતા, ધિક્કાર, ગુસ્સો, અસત્ય, ચેરી, મોહ, નિરાશા, મનનો ઉદ્વેગ, અશાંતિ, ચિંતા વગેરે દૂર થાય છે.
૫૭. તેનાથી શાંતિ, સંતોષ અને પૂર્ણતા મળે છે.
૫૮. અહિંસા, સત્ય અને અસ્તેયના અભ્યાસમાં તે મદદરૂપ છે.

૫૯. આમોદ-પ્રમોદનાં પ્રમાધનોની ભેટ ન સ્વીકારવી. તે ખાસ કરીને અપરિગ્રહનું અંગ છે.
૬૦. ત્યારે માણસ ભેટ સ્વીકારતો નથી ત્યારે તેનું મન પવિત્ર બને છે.
૬૧. દરેક ભેટની સ્વીકૃતિ સાથે તમે આપનારનાં દુપણો પણ સ્વીકારો છો. તમારા સાદા અને સીધા હૃદય માટે જરૂરી હોય તેથી વધુ જિંદગીમાં કંઈ ન લેશો.
૬૨. જો તમે અસ્તેય ધારણ કર્યું હશે તો તમને ગત જન્મની સ્મૃતિ થશે.

### નિયમ (અતપાસન)

૬૩. પ્રાથમિક વ્યવહાર એટલે નિયમ. મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગમાં આ બીજું પગલું છે.
૬૪. આંતર-બાહ્ય શૌચ (પવિત્રતા), સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને આત્મનિવેદન એ નિયમની વિગતો છે.
૬૫. મનનો આનંદ, ધારણા, ઇન્દ્રિયજન્ય અને આત્મ-સાક્ષાત્કાર માટે યોગ્યતા મનની ચવિત્રતામાંથી આવે છે.
૬૬. સંતોષ પરમોચ્ચ આનંદ અને શાંતિ આપે છે.
૬૭. તપના અભ્યાસથી શક્તિઓ અને બિદ્ધિઓ મળે છે.
૬૮. આત્મનિવેદનથી પરમચૈત-ચસ્થિતિ કે સમાધિ થાય છે.

## પ્રશ્નો

- (૧) યોગના આઠ અંગ ગણાવો.
- (૨) યમ શું છે ?
- (૩) અહિંસાની શક્તિ વર્ણવો.
- (૪) અહિંસાના આચરણ માટેની જરૂરી યોગ્યતાઓ કહો.
- (૫) સત્ય શું છે ?
- (૬) બ્રહ્મચર્ય કેમ પળાય ? બ્રહ્મચર્યનો લાંબ શાથી થયો ગણાય ?
- (૭) અપરિવ્રત કેમ પાપ છે ?
- (૮) નિયમના આચરણના પ્રત્યેક પાસાનાં ફળ વર્ણવો.

## પાઠ ૮ મો

### આસનો

#### આસન શું છે ?

૧. કોઈપણ સ્થિર અને આરામદાયક બેસવાની રીતને આસન કહે છે
૨. સ્થિર બેઠકથી મનની પારણા થઈ શકે છે.
૩. અગાધતા પર વિચાર કરવાથી બેઠક સ્થિર થાય છે.
૪. જો તમે આસનસિદ્ધિ કર્યો તો ગરમી, શરદી અને બીજાં બધાં દ્રવ્યો તમને ખલેલ નહીં પહોંચાડે.
૫. પછી તમને લાગશે નહીં કે તમારે શરીર છે.
૬. એકસાથે ત્રણ કલાક એક આસનમાં બેસવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડો. આને આસનજય કે આસનસિદ્ધિ કહે છે.

#### ધ્યાન માટે આસનો

૭. પદ્માસન, સિદ્ધાસન અને સુખાસન એ ત્રણ અગત્યનાં ધ્યાનનાં આસનો છે.
૮. ડાબી સાથળ ઉપર જમણો પગ મૂકવો અને જમણી સાથળ ઉપર ડાબો પગ મૂકવો. ગોઠણ ઉપર હાથ રાખવા. આ પદ્માસન છે. આથી માનસિક સ્વસ્થતા

મળે છે. અંતના લાગેમાં લોહીનું બ્રમણ ઝોણું થાય છે અને ધ્યાનમાં મદદરૂપ થાય તેમ લોહી ઉપર રહે છે.

૯. ઉપરથી પાસે એક પગની પેની રાખો. બીજી પેની જનને દ્રિયના મૂળ પાસે રાખો. ઘૂંટણો એકબીજાને અડવાં નેપાંચે. હાથ ગોઠણુ પર રાખો. આ સિદ્ધાસન છે

૧૦. પશ્ચાંત્રી વાળીને એક હિંદુ જેમ જમવા બેસે છે તેને સુખાસન કહે છે

સુખ્ય આસનો, તેના ફાયદા

૧૧. શીર્ષાંગનથી મગજશક્તિ અને યાદશક્તિ વધે છે, બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે અને બધાં દર્દો દૂર થાય છે.

૧૨. સર્વાંગાસનથી બ્રહ્મચર્ય બાળવવામાં મદદ મળે છે, લાંબું આયુષ્ય થાય છે, પાચન સારી રીતે થાય છે અને જૂખ લાગે છે. થાઇરોઇડ ગ્રંથિ તંદુરસ્તીથી કામ કરે છે.

૩. પશ્ચિમોત્તાનાસનથી કેડનો દુખાવો દૂર થાય છે, પાચનને મદદ થાય છે અને પેટની ચરબી ઓછી થાય છે.

૪. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનથી કરોડરજી સ્થિતિસ્થાપક થાય છે.

૫. ભુજંગાસન, શલલાસન અને ધનુરાસન કબજિયાત દૂર કરે છે.

૧૬. હલાસનથી કળજિયાત દૂર થાય છે તેમ જ કરોડ-રજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક થાય છે.
  ૧૭. વલ્લસનથી આળસ ઊડી જાય છે અને ફેડ મજબૂત અને સ્થિર થાય છે.
  ૧૮. મધૂરાસન પાચનમાં મદદ કરે છે.
  ૧૯. સર્વાંગાસન પછી મત્સ્યાસન કરવું જોઈએ.
  ૨૦. ધ્યાન કરવા પહેલાં શીર્ષાસન કરવાથી આળસ અને ભંધ ઊડી જાયે. તમે જૂળ સાડું ધ્યાન કરી શકશો.
  ૨૧. શીર્ષાસનથી તમે એક જીર્ણરેતા ચોગી ધરો. તે વીર્ય-શક્તિને આળસ એટલે આધ્યાત્મિક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.
  ૨૨. આરામ માટે છેલ્લે શવાસન કરો. મરેલા માણસ માફક પડ્યા રહો. સ્નાયુઓને ઢીલા મૂકી દો.
  ૨૩. આસનના અભ્યાસથી મન શાંત થાય છે.
  ૨૪. આસનથી નાડીઓ સ્થિર થાય છે.
  ૨૫. આસનથી અંદરના ભાગોનું માલિશ થાય છે તે કુંડલિનીશક્તિ જગાડે છે. તેનું આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ છે. વિગત માટે આસનોની ચોપડી વાંચો.
- ગમે તે વ્યક્તિ આસન કરી શકે છે.
૨૬. સવારમાં પંદરથી વીસ મિનિટ યોગાસન કરો.
  ૨૭. સાંજે પણ તમે આસન કરી શકો છો.
  ૨૮. ઘરડા પુરુષો પણ આસન કરી શકે છે.



૨૯. નખળા અને દુર્બળ લોકો પથારીમાં સૂતાં સૂતાં થોડાં સહેલાં આસનો કરી શકે છે.
૩૦. સ્ત્રીઓ પણ આસન કરી શકે છે.
૩૧. સ્ત્રીઓ રજસ્વલા હોય ત્યારે તેમણે આસનો ન કરવાં જોઈએ.
૩૨. ગર્ભધારણ કરેલ સ્ત્રીઓએ આસન ન કરવાં જોઈએ.
૩૩. છોકરાંઓ બાર વર્ષના થાય ત્યારે આસનનો અભ્યાસ શરૂ કરી શકે છે.

### સામાન્ય સૂચનો

૩૪. હવા-ઉજસવાળા ચોરડામાં આસનો કરો.
૩૫. ખાલી પેટે આસનો કરો.
૩૬. આસનના અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. આ પૂર્ણ મહત્ત્વનું છે.
૩૭. પહેલાં આસન કરો, પછી પ્રાણાયામ કરો.
૩૮. શીથકર્મ પતાવ્યા બાદ આસનો કરો.
૩૯. આસન કરતી વખતે લંગોટી કે કીર્ટીન પહેરો.
૪૦. આસન કરી લો પછી થોડું દૂધ પીઓ.
૪૧. આસન પછી એક કલાકે સ્નાન કરો.
૪૨. વધુ પડતી મહેનત ન કરો. ગળા ઉપરાંત આસન ન કરશો.
૪૩. પગમાં દર્દ થાય ત્યારે બેઠકનું આસન છોડી દો, પગને ખંખાળો અને પાછા બેસો.

૪૪. આસન કરતી વખતે ચક્ષુમાં ન પડેરો.
૪૫. પેટ વધુ પડતું ન ભરો. ખાટો અને તીખો ખોરાક ઊંડો દો. સાત્ત્વિક આહાર લો.
૪૬. ધ્યાન માટે એક જ આસન રાખો. આસન બદલશે નહીં, તમને શું વધુ રુચિર છે તે પહેલાં નહીં કરો.
૪૭. આમ્નનની સાથે સાથે ભગવન્નામરટણુ આહુ રાખો.
૪૮. કસરતથી પ્રાણ બહાર જાય છે. આસનથી તે અંદર લેવાય છે.
૪૯. આગ્નિ સ્થિર થયા પછી પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ થઈ શકે.
૫૦. જેને આસનસિદ્ધિ થઈ હશે તે લાંબા સમય સુધી ખૂબ સારું ધ્યાન કરી શકશે. પ્રવાસોન્મુખાસનું નિયમન એટલે પ્રાણાયામ.
૫૧. જ્યાં હઠયોગ પૂરો થાય છે ત્યાં રાજયોગ શરૂ થાય છે.

### પ્રશ્નો

- (૧) આસનો શા માટે કરવાં જોઈએ ?
- (૨) ધ્યાન માટે કયાં આસનો છે ? તેની રીત સમજાવો.
- (૩) મુખ્ય આસનોના ફાયદા ગણાવો.
- (૪) યોગાસનના અભ્યાસીએ પાળવાનાં સામાન્ય સૂચનો જણાવો.
- (૫) શીર્ષાસન તમને આધ્યાત્મિક રીતે કઈ મદદ કરે છે ?

## પાઠ ૯ મો

### બ્રાહ્મ

### બ્રાહ્મ શું છે ?

૧. બ્રાહ્મ શક્તિ છે. એ સૂક્ષ્મ જીવનનો શ્વાસ છે. એ અંતઃસ્થિત જીવનતત્ત્વ છે.
૨. શરીરને બ્રાહ્મ છોડી જાય તે સ્થિતિને મૃત્યુ કહે છે.
૩. બ્રાહ્મના પાંચ પ્રકાર છે, જેવા કે—બ્રાહ્મ, અપાન, સમાન, વ્યાન અને ઉદાન.
૪. બ્રાહ્મ એક જ છે. તે જે કાર્ય કરે છે તે પ્રમાણે જુદાં જુદાં પાંચ નામ તેને આપવામાં આવે છે.
૫. બ્રાહ્મ શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ કરે છે.
૬. પોષણ અને મળવિસર્જનનું કામ અપાન કરે છે.
૭. સમાન પાચનક્રિયા કરે છે.
૮. લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યાન દ્વારા થાય છે.
૯. ઉદાન ગળી જવાનું કાર્ય કરે છે. જીંધ દરમિયાન જીવને તે હૃદયમાં લઈ જાય છે. મૃત્યુસમયે પાર્થિવ શરીરને આકાશીય શરીરથી છૂટું પાડનાર ઉદાન છે.
૧૦. બ્રાહ્મ સ્પંદન કરે છે ત્યારે મન વિચારવા લાગે છે. મનોવ્યાપાર બ્રાહ્મીની શક્તિના સ્પંદનના કારણે થાય છે.

## જોડતી કડી

૧૧. આકાશીય અને પાર્થિવ સરીસેને જોડતી કડી પ્રાણ છે.
૧૨. પ્રાણ, અપાન વગેરે મુખ્ય પ્રાણનાં સ્વરૂપ છે.
૧૩. વિચાર પેદા કરનાર માનસિક પ્રાણ સૂક્ષ્મ છે.
૧૪. પ્રાણની શક્તિથી આંખ, કાન, નાક, ચામડી અને હૃદય તેનાં કાર્યો બજાવે છે.
૧૫. જિંદગી દરમિયાન મન અને ઇન્દ્રિયો પ્રાણમાં વસે છે.
૧૬. બ્રહ્માંડમાં તરવોને લાવનાર વૈશ્વિક પ્રાણ છે. બ્રહ્માંડના અવકાશમાં પ્રાણનાં સ્પંદનો થાય છે તેથી હવા, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી પેદા થાય છે.
૧૭. બાળક ગર્ભમાં રહે તે કણથી જ પ્રાણની ક્રિયા ચાલુ થાય છે. માટે તે અસ્તિત્વમાં આવેલો જૂનામાં જૂનો ભાગ છે ને સારામાં સારો પણ છે.
૧૮. જ્યારે મન અને બીજા ઇન્દ્રિયો આરામ કરતી હોય છે ત્યારે જિંદગી દરમિયાન પણ તે કામ કરે છે.
૧૯. પ્રાણ શક્તિ આપે છે. તે દૃવનશક્તિ છે.
૨૦. બ્રહ્માંડનો પ્રાણ હિરણ્યગર્ભ કહેવાય છે.
૨૧. મોઢા પરનું હાસ્ય, સંગીતનો લય, વાણીની મધુરતા, આંખનું તેજ, વકતૃત્વની શક્તિ પ્રાણશક્તિને કારણે હોય છે.
૨૨. પ્રાણના ઉપાર્જન અને વ્યય વિષે કાળજી રાખો. પ્રાણને સાચવો.

## પાર્શ્વભૂમિમાંથી શક્તિ

૨૩. પ્રાણને લીધે આગ સળગે છે. પવન પ્રાણ દ્વારા ફૂંકાય છે, નદીઓ પ્રાણ દ્વારા વહે છે.
૨૪. રેડિયોનાં સ્પંદનો પ્રાણ દ્વારા વહે છે.
૨૫. પ્રાણ ચુંબકત્વ છે, પ્રાણ વિદ્યુત છે.
૨૬. વિચારવાથી, ઇચ્છા કરવાથી, કર્મ કરવાથી, ચાલવાથી, બોલવાથી પ્રાણનો વ્યય થાય છે.
૨૭. સશક્ત અને તંદુરસ્ત માણસ પ્રાણ કે નાડીબળ કે જીવનશક્તિનો પુરતો જથ્થો ધરાવે છે.
૨૮. ખેરાક, પાણી, હવા અને સૂર્યશક્તિમાંથી પ્રાણ મળે છે.
૨૯. મગજ અને નાડીકેન્દ્રોમાં વધારાનો પ્રાણ સંગ્રહાય છે.
૩૦. જ્યારે વીર્યનું ઊર્ધ્વીકરણ થાય છે ત્યારે શરીર-તંત્રને અઢળક પ્રાણ મળે છે.

## પ્રાણનો નિગ્રહ કરો

૩૧. નિયમિત પ્રાણાયામ કરીને યોગી પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણનો સંગ્રહ કરે છે.
૩૨. તમે પ્રાણનો નિરોધ કરશો તો જગતની બધી જ શક્તિઓને પણ કાળૂમાં લઈ શકશો.
૩૩. પ્રાણનો નિરોધ કરવાથી મનનો નિરોધ સહેલાઈથી થાય છે.

૩૪. પ્રાણ, મન અને વીર્યને ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે.
૩૫. વીર્યના રક્ષણથી મન અને પ્રાણનો સંયમ ઘટી શકે છે.
૩૬. પ્રાણને કાળૂમાં લેવાથી બધી જ ઇન્દ્રિયો કાળૂ હેઠળ આવે છે.
૩૭. પ્રાણતું બાહ્ય પ્રકટીકરણ શ્વાસ છે.
૩૮. સૃષ્ટિના અંતે દુનિયામાંની બધી શક્તિઓ પ્રાણમાં મળી જાય છે.
૩૯. ચલન, શુરત્વાકર્ષણ, ચુંબકત્વ, વિદ્યુત—બધાં જ પ્રાણનાં પ્રાકટ્ય છે.
૪૦. નાડીના પ્રવાહો અને વિચારશક્તિ પ્રાણના આવિષ્કાર છે.

### રોગબુદ્ધિની શક્તિ

૪૧. શ્વાસને રોકેા અને પ્રાણને તમારા શરીરના રોગ—અસ્ત લાગ તરફ મોકલેા. રોગ દૂર થયે.
૪૨. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણનો પૂર્ણ સંબંધ કરેા. કોઈ પણ પ્રાણુસના શરીરના રોગઅસ્ત લાગને અડકેા. રોગ મટી જયે.
૪૩. આગળ વધેલો યોગી પોતાના પ્રાણનો બીજામાં પ્રવેશ કરાવી શકે છે અને રોગ મટાડે છે.
૪૪. પ્રાણાયામનો ખરો અર્થ પ્રાણ વિષેનું જ્ઞાન અને તનો નિરોધ છે

૪૫. જેનામાં પૂરતી પ્રાણશક્તિ હોય તે સમસ્ત દુનિયાને હરાવી શકે છે.
૪૬. જો તમે પ્રાણને કાળમાં લો તો દુનિયાની બધી તાકાત તમારા કાળમાં આવશે.
૪૭. અતિ રતિમુખથી પ્રાણ વેડફાય છે. બ્રહ્મચર્ય દ્વારા પ્રાણનો બચાવ કરો અને ધ્યાનમાં તેનો ઉપયોગ કરો.
૪૮. જેમ આરાઓ ચક્રના મધ્યખિંદુમાં જોડેલા હોય છે તેમ આખા જગતમાંની દરેક વસ્તુ પ્રાણ પર કેન્દ્રિત થયેલી છે.
૪૯. વિશ્વજીવનનો સિદ્ધાંત પ્રાણ છે. તે શક્તિ અથવા બળનું પણ તત્ત્વ છે. તે સર્વવ્યાપક છે
૫૦. તે સ્થિર શક્તિ તેમ જ ગતિશક્તિ છે.

### પ્રશ્નો

- (૧) પ્રાણ શું છે ? પ્રાણના પ્રકારો લખો.
- (૨) જુદા જુદા પ્રાણ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?
- (૩) પ્રાણનું નિયમન કેવી રીતે કરવું ?
- (૪) રોગનાશક શક્તિ તરીકે પ્રાણનો ઉપયોગ કેમ કરવો ?
- (૫) તમારામાં વસેલા આત્મપ્રાણ અને બ્રહ્માંડમાં પ્રવર્તતા વિશ્વપ્રાણ વિશે જે બાણતા હો તે લખો.

## પાઠ ૧૦ મો

### પ્રાણાયામ

#### પ્રાણાયામ શું છે ?

૧. પ્રાણને રોકવો એટલે પ્રાણાયામ.
૨. શ્વાસને રોકવાથી પ્રાણનું નિયમન થાય છે.
૩. પૂરક એટલે શ્વાસ લેવો. કુંબક એટલે શ્વાસ રોકવો અને રેચક એટલે શ્વાસ મૂકવો.
૪. શ્વાસ લીધા પછી અને શ્વાસ મૂકતાં પહેલાંની ગાળો તે કુંબક છે. અહીં તમારો શ્વાસ પકડી રાખવામાં આવે છે.
૫. પૂર્વ કે પશ્ચિમનાં, સ્ત્રી કે પુરુષ બધાં લોકોને પ્રાણાયામ તદ્દન માફક આવે છે.
૬. યોગીઓએ ગણતરી કરી છે કે એક દિવસમાં કુલ એકવીસ હજાર છસો શ્વાસોચ્છવાસ થાય છે. માણસ સાધારણ રીતે એક મિનિટમાં પંદર શ્વાસ લે છે. તેથી શ્વાસને રોકીને તે તેનું આયુષ્ય લંબાવે છે.
૭. શરીરમાં રૂઝા શ્વાસ લેવા તથા મૂકવાનો હજવો પ્રાણાયામ એક માસ માટે કરો. શ્વાસને રોક્યો નહીં.



## રીત પહેલી

૮. મુખાસનમાં બેસો. માથું, ગળું, ગરદન અને ધડ સીધી લીટીમાં રાખો. જમણા અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરો. ડાબા નસકોરા દ્વારા આસાનીથી લઈ શકો ત્યાંસુધી શ્વાસ અંદર લો. પછી તે જ નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ મૂકો. આમ છવાર કરો.
૯. ટચલી આંગળીથી ડાબું નસકોરું બંધ કરો. જમણા નસકોરા વાટે શ્વાસ અંદર લો અને બહાર કાઢો આમ છ વાર કરો આ એક ફેરો થયો. આવા છ ફેરો ફરીથી તમે કરો અને ધીમે ધીમે તે ત્રીસ સુધી વધારો.

## રીત બીજી

૧૦. ધીમે ધીમે અને મૃદુતાથી બન્ને નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ લો. શ્વાસને રોક્યો નહીં. આમ છવાર કરો. આ એક ફેરો થયો. આ પ્રમાણેની વિધિના ત્રણથી ચાર ફેરો તમે કરતા રહો. આમ હંમેશાં કરી શકો છો.

## રીત ત્રીજી

૧૧. ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ અંદર લઈને જમણા નસકોરા વાટે બહાર કાઢો. શ્વાસને રોક્યો નહીં.
૧૨. પછી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લો અને ડાબાથી

બહાર કાઢો. વારાફરતી છ વખત આમ કરો, આ એક ફેરા થયો. આવા ત્રણથી ચાર ફેરા કરી શકાય.

### રીત ચોથી

૧૩. તમ એક મહિના પછી ઠીક લાગે ત્યાંસુધી સ્વાસને રોકો. આ કુંભક છે.
૧૪. ડાબા નસકોરા મારફત જાંઠો સ્વાસ લો. પછી ભેર ન પડે તેટલો સ્વાસ રોકો અને જમણા નસકોરા મારફતે ધીમે ધીમે સ્વાસ બહાર કાઢો.
૧૫. જમણા નસકોરાથી અંદર સ્વાસ લો. સુખપૂર્વક રોકી શકો તેટલો રોકો અને ડાબા નસકોરા મારફત ધીમે ધીમે બહાર કાઢો. વારાફરતી આ પ્રયોગ કરો. આ સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ છે. તમે આનો દરરોજ અભ્યાસ કરી શકો છો. દરરોજના આવા બાર ફેરાથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે તમારી સગવડ અને શક્તિ સુજાળ વધારતા જાવ.
૧૬. કુંભકથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ તેનો ખૂબ જ ધીમે ધીમે અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
૧૭. સુખપૂર્વકમાં પ્રમાણ ૧ : ૪ : ૨ હું છે. તે ધીમે ધીમે વધારીને ૧૬ : ૬૪ : ૩૨ કરી શકાય.
૧૮. એક મિનિટથી વધુ સ્વાસ રોકવો નહીં.
૧૯. શરૂઆતમાં પ્રમાણ જાળવવા પ્રયત્ન ન કરવો. તમે જેમ અભ્યાસમાં આગળ વધશો તેમ તે આપમેળે આવશે.

## રીત પાંચમી (શવાસન પ્રાણાયામ)

૨૦. સીધા સૂઈ જાઓ. મન અને ચરીરને લીધું મૂંઝી દો. જોડો શ્વાસ લો. નેર પટે નહીં તેમ શ્વાસને રોકો. ધીમે ધીમે શ્વાસ મૂકો. પૂરક, કુંબક અને રેચક વખતે હૃદયનો માનસિક જપ કરો. તમને ખૂબ જ રક્તિ મળશે.

## રીત છઠી (ભસ્ત્રિકા)

૧. ઠોડપણ અનુકૂળ આસન પર બેસો. હથ સેકન્ડ કુચી ઝડપથી શ્વાસોચ્છવાસ લો. પછી જોડો શ્વાસ લો અને ધીમેથી બહાર કાઢો. આમ એક પ્રાણાયામ થશે. આવા છ પ્રાણાયામ કરો.
૨. ભસ્ત્રિકાથી ૩૨મી પેદા થાય છે. શિયાળામાં આથી ફાયદો થાય છે.
૩. પ્રાણાયામના લાંબા ગાળાના અભ્યાસથી હૃમ, સુચ અને બીજા ફેફસાંના રોગો દૂર થાય છે.

## રીત સાતમી (કપાલભાતિ)

૪. કપાલભાતિ ભસ્ત્રિકાની માફક જ કરવામાં આવે છે, પરંતુ ઉચ્છવાસ આંચકા સાથે નેસથી કાઢીને કરવાનો હોય છે.
૫. શ્વાસોચ્છવાસનું તંત્ર નવી જિંદગી મેળવે છે અને નાસિકાનો માર્ગ સાફ થાય છે. ભસ્ત્રિકાની માફક આ પ્રયોગમાં પણ રોગનાશક શક્તિ છે.

## રીત આઠમી ( ઉલ્લસથી )

૨૬. બન્ને નાચિકાઓ દાસ મરજનાથી એકપાસે પીંચી પીંચી શાસ જોડો. આગાનીથી રાકાઈ ઘડે એટલો વખત શાસ રાકે. અને બન્ને નચકોઈમાંથી જવાસ બહાર કાઢે. જવાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે જવાસનળીનું મુખ અંતરના બંધ કરે. એક પીંચો અને એકપાસે અગાજ પેદા થયે. આ પ્રક્રિયાને ઉલ્લસથી કહે છે.

૨૭. ઉલ્લસથી મરજનામાંથી ગરમી દૂર કરે છે, પાચક અગ્નિ વધારે છે, ગળાના અને ફેફસાંના રોગો મુકાદે દે

## રીત નવમી ( શીતકરી )

૨૮. ઉપરના નાગવાને અટે તે રીને જીભનું ટેરવું વાળીં મૂકે. એવા મારફત સિંચકારા ચાલે દવા જોડો જવાસને રાકી અને બન્ને નચકોઈમાં મારફતે પીંચેથી બહાર કાઢે. આ શીતકરી પ્રાણાયામ છે.

૨૯. હાંત બીટીને પલ્લુ એવા મારફતે જવાસ જોડો, રાકી અને નાક વાટે બહાર કાઢી શકે છે.

૩૦. શીતકરી શરીરનાંતરને શીતળ કરે છે. ઉનાળામાં આનો મહાવરો સારો. જૂથ, તરસ, આગસ અને લિંગ આથી મટે છે. આ શરીરને જોષ અને શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

## રીત દસમી ( શીતલી )

૩૧. હોઠોથી હબને ઘોડી બહાર નળીની માફક વાળીને રાખો. મોઢા વાટે મુસવાટા સાથે શ્વાસ લો, ઘોઠા સમય રોકો અને જાનને નાસિકા દ્વારા ધીમે ધીમે મૂકો.
૩૨. શીતલી પણ શરીરતંત્રને શીતળ કરે છે. તે લોહી શુદ્ધ કરે છે. તેની અસરો શીતકરી જેવી જ છે.

## રીત અગિયારમી ( સૂર્યભેદ )

૩૩. ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ અંદર લો. જાનને નસકોરાં બંધ કરો. તકલીફ ન પડે ત્યાં સુધી શ્વાસ રોકો. પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ મૂકો. કુંભકનો સમય તમારે ધીમે ધીમે વધારવો જોઈએ.
૩૪. સૂર્યભેદ પ્રાણાયામથી મગજના કોષો શુદ્ધ થાય છે અને તેને શક્તિ મળે છે. વાના દર્દો અને આંતરડાનાં કારમિયાં મટે છે.

## રીત બારમી ( બંધવ્રત પ્રાણાયામ )

૩૫. મૂળબંધ અને ઉદિયાન બંધ અહીં સાથે કરવાના હોય છે. સિદ્ધાસનમાં બેસીને પ્રાણાયામ કરતી વખતે આ બંધો કરવાના હોય છે. શ્વાસ લેતી વખતે મૂળબંધ કરો, કુંભક વખતે જાલંધર બંધ કરો. પછી માથું ઊંચું કરી શ્વાસ મૂકો અને પેડુને અંદર ખેંચી ઉદિયાન બંધ કરો. આવા દશ પ્રાણાયામ કરો.

૩૬. બંધત્રય પ્રાણાયામ પેહુના દર્દો મટાડે છે. પ્રહાર્ય  
જળવવામાં તે મદદકર્તા છે અને હરસ મટાડે છે.

### રીત તેરમી (કેવળ કુંભક)

૩૭. સહિત અને કેવળ જો જો જાતના કુંભક થાય છે.  
સહિતમાં સુખપૂર્વક પ્રાણાયામની જેમ ધાસ તેમ જ  
ઉચ્છ્વાસ લેવાના હોય છે. આ જાને સિવાય તે  
કેવળ કુંભક કહેવાય છે.
૩૮. સહિત કુંભક ઉપર પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી કેવળ માટે  
પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સમય જતાં અભ્યાસ દ્વારા  
આસોચ્છ્વાસ વિના કુંભક રહી શકાયે.

### રીત ચૌદમી (ઊંડા આસની રીત)

૩૯. ખુદલી હવામાં આશમથી ઊભા રહો. કમર પર  
હાથ રાખો. જોયે શ્વાસ લો. ધકનો ઉપરનો ભાગ  
ઉપર જો ચો. છાતીને સીધી ઉપર લો. પછી ધીમે  
ધીમે શ્વાસ મૂકો.
૪૦. આ કસરતથી હૃદય અને ફેફસાંના રોગ દૂર થાય છે.
૪૧. રીત બીજી પ્રમાણે ધીમા ઊંડા શ્વાસનો પ્રયોગ  
ચાલતાં ચાલતાં થઈ શકે.

### પ્રાણુથી રોગમુક્તિ

૪૨. જેઓ પ્રાણાયામ કરતા હોય તેઓ દૂષિત ભાગ તરફ  
પ્રાણને મોકલીને ઘણા રોગો સુધારી શકે છે. ૬૯  
ઈન્દ્રિયશક્તિથી રોગ દૂર કરવાની આશા બંધાય છે.

૪૩. દરદીની બાબુમાં બેસો. આંખો બંધ કરો, ધીમેથી શ્વાસ લો. પછી શ્વાસને રોકો અને દરદીના શરીરના દ્વિતિય ભાગ પ્રત્યે પ્રાણને વાળો. તમારા મનને તેના પર સ્થિર કરો, અને ઈન્નો માનસિક વ્યવસ્થા કરો. ખૂબ દંડતાપૂર્વક કટપના કરો કે પ્રાણ દ્વિતિય ઠાંચો સોંસરવો બિતરે છે અને તેનો નાશ કરે છે.
૪૪. તમે બીમાર હો ત્યારે આ પ્રયોગ તમારી પોતાની જાત પર પણ કરી શકો છો.

### દૂર બેઠાં રોગમુક્તિ

૪૫. તમારા ધ્યાનખંડમાં એકલા બેઠા બેઠા પ્રાણથી રોગ-મુક્તિથી પ્રક્રિયા કરીને જ્યાં દરદી રહેતો હોય તે દિશા તરફ પ્રાણને વાળી શકો છો.
૪૬. દરદી સાથે સમય નક્કી કરો. તેને કહો કે જે વખતે તમે પ્રાણ તેના તરફ મોકલવાનો હો તે ચોક્કસ ક્ષણે તેની મનોવૃત્તિ તેને સ્વીકારવાને તત્પર રાખે.
૪૭. પ્રાણથી રોગમુક્તિનો પ્રયોગ કરવા માટે પાશ્વ મુદૂર્ત ઉત્તમ સમય છે. સૂર્યોદયથી બે કલાક પહેલાંનો પો કાટતાં પહેલાંનો આ સમય છે.

### સામાન્ય સૂચનાઓ

૪૮. ખાલી પેટે, વહેલી સવારે નિયમિત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો.

૪૯. પ્રાણાયામના કોઈ પણ તબક્કે જરા જેટલો પણ શ્વસન લાગવો જોઈએ. તમને શાંતિ, આનંદ અને સુખનો અનુભવ થવો જોઈએ.
૫૦. શ્વાસ લેતાં કે મૂકતાં કોઈ જાતનો અવાજ કર્યો નહીં..
૫૧. જે ઓરડામાં પ્રાણાયામ કરો તે ભેજવાળો કે હવા-ઉત્તસ વગરનો હોવો ન જોઈએ. તે સૂકો તેમ જ હવાવાળો હોવો જોઈએ.
૫૨. નદી કે સરોવરના કિનારે, ભગીયાના ખૂણામાં, સીધો ઠંડો પવન ન વાતો હોય તેવી ખુલ્લી જગ્યામાં પ્રાણાયામ થઈ શકે.
૫૩. દિવસ ગરમ હોય ત્યારે પ્રાણાયામ કરવો નહીં.
૫૪. પરસેવો વળે તો ટુવાલથી લૂછવો નહિ. તમારા હાથ વડે શરીર પર યોળી નાખો. તમારું શરીરતંત્ર હળવું અને નક્કર થશે.
૫૫. ધ્યાન પહેલાં થોડા પ્રાણાયામ કરો. આથી આજસ જીડી જશે.

### સામાન્ય ફાયદાઓ

૫૬. સત્ત્વને ઢાંકતા રજોગુણ અને તમોગુણ પ્રાણાયામથી દૂર થાય છે.
૫૭. તેનાથી મન ધારણા માટે તૈયાર થાય છે.
૫૮. શરીરના રોગો દૂર કરી પ્રાણાયામ કોષો, તંતુઓ અને નાડીઓને સજીવન કરે છે.



૫૯. યાદદાસ્ત અને બુદ્ધિની શાંતિ વધારી તેને મજબૂત કરે છે.

૬૦. તોફાની ઇદ્રિયોને શાંત કરે છે અને મન તથા ઇદ્રિયોની બહિર્મુખ વૃત્તિઓને રોકે છે.

૬૧. જે પ્રાણાયામ કરે છે તેને સારી જૂખ લાગે છે. તે આનંદી રહે છે અને તેનું શરીર હળવું, સુંદર, શક્તિશાળી હોય છે. તે ઉચ્ચકક્ષાની તબિયત, તાજગી, સ્મૃતિ અને મનની સારી ધારણાશક્તિ ધરાવે છે.

### પ્રશ્નો

(૧) પ્રાણાયામ શું છે ?

(૨) શરૂઆત કરનારા માટેની કસરતો કઈ કઈ છે ?

(૩) મુખપૂર્વક પ્રાણાયામ જોટલે શું ?

(૪) ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ, શીતલી અને શીતકરી પ્રાણાયામોની પદ્ધતિ અને તેમની રોગનિવારક અસરો વર્ણવો.

(૫) કેવલ કુંભક શું છે ?

(૬) બંધમય પ્રાણાયામ વર્ણવો.

(૭) ફરની જગા પર રહેલા રોગીને કેવી રીતે સાન્ને કર્યો ?

(૮) પ્રાણની શક્તિથી દૂષિત ભાગને કેમ સુધાર્યો ?

(૯) પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટેનાં સામાન્ય સૂચનો કરો.

(૧૦) પ્રાણાયામના સામાન્ય ફાયદા કયા છે ?

## પાઠ ૧૧ મો

### પ્રત્યાહાર

#### પ્રત્યાહાર એટલે શું ?

૧. વિધ્યો પરથી ઇદ્રિયોને જે'ચી લેવી તેને પ્રત્યાહાર કહે છે. આ ઇદ્રિયોની અભાન અવસ્થા છે.
૨. ચોગનો અધ્યાસી જ્યારે પ્રત્યાહારમાં સ્થાપિત થાય છે ત્યારે તેનું 'અરુ' આધ્યાત્મિક આંતરભ્રમન શરૂ થાય છે.
૩. ઇદ્રિયોની બહાર જતી વૃત્તિઓને પ્રત્યાહાર રોકે છે.
૪. ઠાણો માણસ ગમે તેટલો બળવાન હોય છતાં તેની ઉત્તેજિત ઇદ્રિયો તેના મનને બળજબરીથી જે'ચી જાય છે.
૫. આ અધ્યાસ માટે ધણા જ ધીરજ અને ખંતની જરૂર પડે છે. આ ઇદ્રિયોની મુરકેલ શિસ્ત છે.
૬. મનના સહકાર સિવાય ઇદ્રિયો કંઈ જ કરી શકતી નથી. જો તમે ઇદ્રિયોને મનથી વિજીટી પાડી શકો તો આપમેળે જ ઇદ્રિયોને નિષ્ક્રિય કરવાનું બની શકશે.
૭. જેવી રીતે મધમાખીઓની રાણી જીંઠે ત્યારે મધ-

પૂડાની બધી જ મધમાખો ભેડ છે અને રાણીની સાથે જ બધી બેસે છે, તેમ મનનો નિરોધ કરવાથી ઇદ્રિયોનો નિરોધ થાય છે.

૮. પ્રત્યાહારને કારણે ઇદ્રિયો તેના વિષયો સાથે સંયોગમાં આવતી નથી, જાણે કે તેઓ મનના સ્વભાવને અનુસરે છે. મન અંતર્મુખી હોય તો ઇદ્રિયો પણ તેવી જ રહે છે. મનને જેથી લેવાથી ઇદ્રિયો પણ જેંચાઈ જાય છે.

૯. જો ઇદ્રિયો બેકાબૂ રહે તો યોગાભ્યાસી યોગમાં યશ પ્રાપ્ત ન કરી શકે.

૧૦. જ્યારે ઇદ્રિયો સંપૂર્ણપણે મનમાં સમાઈ જાય છે, ત્યારે પ્રત્યાહાર થાય છે.

૧૧. ઉપર મુજબ ચતાં જ ઇદ્રિયો ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૨. મનની સંપૂર્ણ એકાગ્રતા જ ઇદ્રિયો ઉપરનો કાબૂ છે.

૧૩. પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી ઇદ્રિયો વશમાં રહે છે.

### પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ

૧૪. એક પછી એક ઇદ્રિયોને અંતર્મુખી કરવાનો મકાવરો કેળવો. સૌથી વધુ બેકાબૂ ઇદ્રિયને પહેલાં પકડો.

૧૫. ઇદ્રિયોને ધીમે રહીને તેના વિષયો પરથી વાળો. જો બળપૂર્વક તેને જેંચશે તો માથાનો દુખાવો થશે.

૧૬. કેન્દ્રો પરથી મનને છુટું કરો. તેને કેન્દ્રો સાથે ફરી જોડાવા નહીં દો તો પ્રત્યાહારમાં કૃણીભૂત થશો.
૧૭. મન, પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોને ખેંચી લો. આ વિવિધ નિરોધ ખૂબ શક્તિશાળી છે.
૧૮. જેવી રીતે કાચબો પોતાના અંગો બધી બાજુએથી સંકેદ છે તેમ યોગનો અભ્યાસી તેની બધી જ ઇન્દ્રિયોને તેમના વિષય પરથી ખેંચી લે છે. ત્યારબાદ તેની પ્રજ્ઞા સ્થિર થાય છે.
૧૯. જેમ તોફાની વંટોળિયો વહાણને હાલકોલક કરે છે તેમ શુદ્ધ ઇચ્છાઓ રચળતી ઇન્દ્રિયોને અને મનને જોશથી ઉછાળે છે. માટે ખબરદાર રહો, સાવચેત રહો, સતત જાગૃત રહો. વૈશ્યની તલવાર વડે અને વિવેકની કુહાડી વડે બધી જ ઇચ્છાઓનું નિકંદન કાઢો. આત્મનિરોધની આ સાચી ત્યાગી છે.
૨૦. અભ્યાસ દરમ્યાન ઇન્દ્રિયો જંગલી આખલાની માફક વારંવાર વિષય લાણી દોડશે.
૨૧. ફરીફરીને ઇન્દ્રિયોને પાછી ખેંચો.

### પ્રત્યાહારમાં અદદ

૨૨. માનવી ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરે તોયે પૂર્ણ સંકળતા માટે તે પૂરતો નથી. માટે ખંત રાખી પ્રાર્થના કરો. દૈવી આશિષની જરૂરિયાત છે.

૨૩. પ્રાણાયામના અભ્યાસ-પછી પ્રત્યાહાર સહેલો પડે છે.
૨૪. પ્રાણાયામના અભ્યાસ વડે પ્રત્યાહાર આપમેળે સધાય છે.
૨૫. જો તમારામાં ઉત્કટ વૈરાગ્ય જાગત ચયો હશે તો પ્રત્યાહારની સાધના સહેલાઈથી થશે.
૨૬. વૈરાગ્ય ઇદ્રિયોનો દુશ્મન છે અને પ્રત્યાહારનો મિત્ર છે.
૨૭. મૌન પાળો, મિતાહારી રહો, સ્થિર આસન રાખો, વૈરાગ્ય ઢેળવો, પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. ધીરજ, સંતોષ, ખંત, ચીવટ, બ્રહ્મચર્ય, એકાંતવાસ—આ બધાં પ્રત્યાહારને મદદ કરે છે.
૨૮. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઇદ્રિયો નિર્બળ બને છે અને યોગાભ્યાસી પ્રત્યાહારના આચરણ માટે તૈયાર થાય છે.
૨૯. સત્ય અને અસત્ય વચ્ચેનો વિવેક પ્રત્યાહારમાં સફળતા મેળવવામાં ખૂબ મદદરૂપ બને છે.
૩૦. પૂર્વજન્મના યોગના સંસ્કારોનાં બળ અને શક્તિ પર પ્રત્યાહારની સફળતા અવલંબે છે.
૩૧. ગત જન્મમાં પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારનો થોડા અંશે પણ અભ્યાસ કર્યો હોય તેને આ જન્મમાં થોડા જ સમયમાં પ્રત્યાહારમાં સફળતા મળે છે.
૩૨. આ જન્મમાં પહેલી જ વાર યોગાભ્યાસ શરૂ કરનારને

- • પૂર્વજન્મના સંસ્કારોનો વારસો ન હોય તો પ્રત્યાહારમાં ચોક્કસ સફળતા મેળવતાં લાંબો સમય લાગે ખરો.
૩૭. પોતાના અનુભવ પરથી અને આ જન્મના અવસાનમાં મળતી સફળતાના અંશ પરથી માણસ જાતે જાણી શકે છે કે તે યોગમાં નવો નિશાનિયો છે કે યોગ-બ્રહ્મ છે.
૩૮. શરૂઆતમાં પ્રત્યાહાર પ્રત્યે અડુઆત જાગે છે, પણ સમય જતાં તેમાં રસ પડે છે.
૩૯. પ્રત્યાહારમાં બરાબર સ્થિર થયા પછી ગમે તેવી પ્રમાણવાળા રક્ષણમાં પણ માણસ શાંતિથી ધ્યાન ધરી શકે છે.
૪૦. પ્રત્યાહારથી ઇચ્છાશક્તિ અને આર્તારિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત થાય છે.
૪૧. પ્રત્યાહારમાં સ્થિર થયેલા માણસના મનને કોઈ ચીજ ખેંચી જઈ શકતી નથી.
૪૨. જે પ્રત્યાહારમાં ખારંગત થયો તે પથારીમાં સૂતા વેંત જ જાંડી નીંદમાં પડી જશે. નેપોલિયન અને ગાંધીજી આમ કરી શકતા.

### પ્રત્યાહારમાં અવરોધ

૪૩. અસ્થિર આસન, વાતોડિયાપણું, સંસારી લોકો સાથે વધુ પડતું હજવું-મજવું, અતિ પ્રવૃત્તિશીલતા, ખાઉધરાપણું, વધુ પડતું ચાલવું, બીજા લોકોની

બાળતોમાં વધુ પડતો રસ લેવો—આ બધાં પ્રત્યાહારના અભ્યાસમાં આડખીલીરૂપ છે.

૪૦. વૈરાગ્ય ઝોસરવા લાગે અને અભ્યાસમાં ઢીલાશ આવે તો ઇન્દ્રિયો પાછી તોફાની બને છે.

૪૧. ઠેઠક યોગાભ્યાસીઓ ત્રણ વર્ષ સુધી પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરે છે છતાં તેમાં ચોક્કસ સફળ થતા નથી, કારણ કે તેમની ઇચ્છાઓ અને ગુપ્ત આકાંક્ષાઓને પૂર્ણ નાશ તેમણે કર્યો હોતો નથી. તેઓ ઇન્દ્રિયના એક યા બીજા વિષયને વળગી રહે છે.

### રાજયોગીની સાધના

૪૨. ભક્ત પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરતો નથી. તે સધળી વસ્તુઓમાં ભગવાનનાં દર્શન કરે છે.

૪૩. જ્ઞાનયોગી પણ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરતો નથી. નામ અને રૂપને નકારીને બધી વસ્તુઓમાં રહેલ આત્મા સાથે પોતાની જાતનું એકત્ય સાધવા તે પ્રયત્ન કરે છે.

૪૪. ફક્ત રાજયોગી જ પ્રત્યાહારનો આશયપૂર્વક અભ્યાસ કરે છે.

૪૫. જે યોગાભ્યાસી પ્રત્યાહાર સાધ્યા વિના ધ્યાનાભ્યાસમાં સીધો ફૂદી પડે છે તેને ધ્યાનમાં સફળતા મળતી નથી.

૪૬. પ્રત્યાહાર ક્યાં પૂરો થાય છે અને ધારણા ક્યાં શરૂ થાય છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે.

## પ્રશ્નો

- (૧) પ્રત્યાહાર એટલે શું ?
- (૨) આધ્યાત્મિક સુસુષુની જિંદગીમાં પ્રત્યાહાર શો ભાગ ભજવે છે ?
- (૩) પ્રત્યાહારના અભ્યાસની રીત વર્ણવો.
- (૪) પ્રત્યાહારને મદદરૂપ તત્ત્વો જણાવો.
- (૫) પ્રત્યાહારમાં નકતા અવરોધો ગણાવો.



## પાઠ ૧૨ મો

### ધારણા

#### ધારણા એટલે શું ?

૧. મનને બહારની કોઈ વસ્તુ કે અંદરના કોઈ બિંદુ પર સ્થિર કરવું તેનું નામ ધારણા.
૨. ધારણા એ તદ્દન માનસિક પ્રક્રિયા છે. તેમાં મનને અંતર્મુખ કરવાનું હોય છે.
૩. જો મનને એક બિંદુ પર બાર સેકન્ડ સુધી એકાગ્ર કરેા તો તે ધારણા કહેવાય. આવી બાર ધારણાઓ મળીને ધ્યાન થાય છે અને આવાં બાર ધ્યાન મળીને એક સમાધિ કહેવાય છે.
૪. ધારણામાં મનને એકાગ્ર કરવાનું હોય છે. તેમાં એક જ વિચાર સતત વહેતો રહે છે.

#### ધારણામાં મદદ

૫. સાવધાની કેળવેા. તમે સારી એકાગ્રતા મેળવી શકશો.
૬. શાંત મન એકાગ્રતા માટે યોગ્ય છે. મનને શાંત રાખો.
૭. હમેશાં ખુશમિલજ રહો. તો જ તમે ધારણા ધરી શકશો.

૮. ધારણામાં નિયમિત બનો. એક જ જગ્યાએ, એક જ સમયે, સવારે ચાર વાગે ધારણા માટે બેસો.
૯. પ્રહાયર્થ, પ્રાણાયામ, જરૂરતો અને પ્રવૃત્તિઓને ધટાડવી, શાંતિ, એકાંતવાસ, ઇદ્રિયોનું નિયમન, જપ, ક્રોધ પર કાબુ, નવલકથાઓ, છાપાઓ અને સિનેમાઓ છોડી દેવાં. આ બધાં એકાગ્રતામાં મદદરૂપ છે. ટેલિવિઝન જેતાં બેસવાની આદત છોડી દેવી જોઈએ.
૧૦. જપ અને કીર્તનથી એકાગ્રતા કેળવાયો.
૧૧. તમે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરો ત્યારે એક ચોક્કસ કેન્દ્ર પર ધારણા કરવાનું રાખજો.
૧૨. ધારણા માટે ધીરજ અને લાંબા ગાળાનો મહાવરો આવશ્યક છે.
૧૩. એક દિવસ પણ અભ્યાસ છોડ્યો નહિ, ફરીથી ઉપર આવવું મુશ્કેલ છે.

### ધારણા કેમ કરવી ?

૧૪. મનમાં સ્ફુરતા વિચારોને શાંત કરો. ઊછળતી ભૂમિઓને શાંત કરો. તે જ ધારણા શક્ય થયો.
૧૫. શરૂઆતમાં કોઈ નક્કર આકૃતિ, એકાદ કૂલ, ભગવાન ખુદની મૂર્તિ, તમારું કોઈ સ્વપ્નચિત્ર, હૃદયનો પ્રકાશ, કોઈ સંતનું ચિત્ર કે તમારા ઈષ્ટ દેવતા પર એકાગ્રતા સાધો.

૧૬. ત્રણ કે ચારવાર ધારણા માટે બેસો—પહેલી સવારે આઠ વાગે, બપોરે ચાર વાગે અને રાત્રે આઠ વાગે.
૧૭. લક્તો હૃદય પર એકાગ્રતા કરે છે. રાજયોગી ત્રિફટ એટલે કે મનના સ્થાન પર, વેદાન્તીઓ સહસ્ત્રાર પર એટલે કે માયાના ઉપલા ભાગમાં ધારણા કરે છે. બે ભ્રમર વચ્ચેની જગાએ ત્રિફટ અથવા ભૂકૃટિ કહે છે.
૧૮. નાકના ટેરવા પર, ફ્રંટી પર કે મૂલાધાર પર પણ તમે એકાગ્રતા કેળવી શકો છો. મૂલાધાર એ કરોડ-સ્તંભતા છેલ્લા મણકાની નીચેનું સ્થાન છે.

### રીત પહેલી (૬૯ દેવતા પર ધારણા)

૧૯. કોઈ પણ અનુકૂળ આસનમાં બેસો. તમારી સામે તમારા ૬૯ દેવતાનું ચિત્ર મૂકો. સ્થિર દંડિથી ચિત્ર પર જુઓ. પછી આંખો બંધ કરી તમારા હૃદયના મધ્યભાગમાં કે ભૂકૃટિ પર તેનું ભાવદર્શન કરો.
૨૦. માનસિક દંડિમાંથી જ્યારે ચિત્ર ભૂંસાવા લાગે ત્યારે આંખો ખોલો અને ફરીથી ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. થોડી જોડા પછી આંખો બંધ કરો અને ઉપલી પ્રક્રિયા ફરીથી કરો.

### રીત બીજી (ખ્રિસ્તીઓ માટે)

૨૧. ઈસુ લગવાનના લક્તો લગવાન ઈસુના ચિત્ર કે વધસ્તંભના ચિત્ર પર અથવા તો કુમારી મેરી કે

ઉચ્ચત્તમ વિદ્યા પર હવે જણાવ્યા પ્રમાણે પાસણા કરી ચક્રે છે.

### ત્રીત ધીણ (સમૂળ કરો પર પાસણા)

૨૨. ત્રીજાત પાસણા એક શબ્દ દર્શાવે પર, મીલનનીની અંતિમની શિખા પર, જગમગત્તાત્તા પર, અંદરમા પર, હૃદયપિત્ત પર કે તમને અંદર પડે તે ધીણ કોઈ વસ્તુ પર તમે પાસણા કરી ચક્રે છે.
૨૩. અથાદે આંખ પર માલની અમર જણાય ત્યાંદે એકાદ મિનિટ તેને બંધ કરી વસ્તુનું ખાનગી આવદ્યન કરો. મન ટાકવા જાને ત્યાંદે તેને ફરીથી તમારી પાસણાના વિષય પર એવી જાણો.
૨૪. જાગૃતીજ્યાં રવજાવવાજાને અંદરમા પડની પાસણા દાખલાદાક છે. મીલનનીની અંતિમની શિખા પર પાસણા કરવાથી કપિલો અને દેવતાઓનાં દર્શન થાય છે.

### ત્રીત ચીથી (સુસ્મ રીને)

૨૫. પ્રેમ, રથા આદ્રંતા કે બીજા કોઈ જાવવાદી વિચાર એવા કે અનંત, અંધરનું સર્વશક્તિમાનપણું કે સર્વજ્ઞાપીપણું વગેરે વિષય જુઓ પર પાસણા કરો.
૨૬. કોઈ એક પુસ્તકનાં બે કે ત્રણ પાનાં વાંચો. પુસ્તક અંધ કરો. તમે વાંચેલા વિષય પર દાગણપૂર્વક તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. બીજા જમા જ વિચારો.

છોડી દો. તમારા મનથી વિષયોનો પૂર્વાપર સંબંધ ગોઠવો. તેનું વર્ગીકરણ કરો. તેનાં જૂથ પાડો. તેની સરખામણી કરો અને તેને જોડો. આથી તે વિષયની અદળત્ત માહિતી અને જ્ઞાન તમને મળશે અને સારી યાદશક્તિ તમે કેળવી શકશો.

૨૭. ખુલ્લી હવામાં પથારીમાં ચતા સૂઓ અને ચોપાસ ફેલાયેલા ઉપરના આકાશ પર એકાગ્રતા કરો. તમારું મન તરત જ વિશાળ થશે. તમે ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો. નીલ ગગન તમને આત્માના અમાપ સ્વભાવની ઝાંખી કરાવશે.

### રીત પાંચમી (ધ્વનિ પર ધ્યાન )

૨૮. આસાનીથી બેસો. આંખો બંધ કરો. રૂના પૂમડાથી કે તર્જનીથી કાન બંધ કરો. વાંસળી કે વાયોલિન, તબલાં, વાદળાંનો ગડગડાટ, ઘંટારવ, શંખનાદ, બ્રમરનું ગુંજન વગેરે આકાશધ્વનિઓ સાંભળવા પ્રયત્ન કરો. એક જ જાતનો અવાજ સાંભળો. બીજા વસ્તુઓ પરથી માનસિક કિરણો હઠાવીને જે અવાજ સાંભળવા પ્રયત્ન કરતા હો તેના પર એકત્રિત કરો. આમ કરવાથી મનની એકાગ્રતા સાધી શકશો. મીઠા સૂરોથી મુગ્ધ થવાને કારણે મન સહેતાઈથી કાળમાં આવે છે.

૨૯. ઘડિયાળના ટકટક અવાજ પર એકાગ્રતા કેળવો.

૩૦. નદીના કિનારે એકાંત સ્થળે બેસો. નદીના ખળખળાટ પર મનને કેન્દ્રિત કરો. તમને હૃદયનું શુદ્ધન સંભળાશે. આ અનુભવ રોમાંચક અને પ્રેરણાદાયી છે.

### રીત છઠી (સફીઓની રીત)

૩૧. તમારી સામે અરીસો મૂકો. પ્રતિબિંબમાં તમારી ભૂકૃતિ પર એકાગ્રતા કેળવો.

### રીત સાતમી (ભૂકૃતિ પર ધારણા)

૩૨. ભૂકૃતિ મનનું સ્થાન છે. તેથી ત્યાં ધારણા કરવાથી મન સહેલાઈથી વશ થાય છે.
૩૩. ભૂકૃતિ પર જિંદી એકાગ્રતા સાધ્યો ત્યારે તમને અત્યંત આનંદ અને આધ્યાત્મિક નશો ચડશે. દેહભાન તેમ જ સ્થળભાન તમે ખોઈ બેસશો. બધો જ પ્રાણ તમારા માથામાં ચડી જશે.
૩૪. સ્ફટિક તેમ જ શાલિયામ પર ત્રાટક કરવાથી એકાગ્રતા સાધી શકાય છે.
૩૫. તમારાં નસકોરાં માટેના “સોહમ” અવાજ પર એકાગ્રતા કેળવો. શ્વાસ અંદર લેતી વખતે “સો” અને છોડતી વખતે “હમ” સાંભળો.

### સામાન્ય સૂચનો

૩૬. મન ચાકેલું હોય ત્યારે ધારણા ન કરવી.
૩૭. ધારણા કરતી વખતે મન સાથે કુસ્તી ન કરવી.

૩૮. મનમાં જ્યારે અસંબદ્ધ વિચારો આવે ત્યારે જો તેને ગણકારો નહિ તો તે આલ્પા જશે.
૩૯. બળપૂર્વક વિચારોને હાંકી કાઢ્યો નહિ. તેમ કરવાથી વિચારો વિરોધી બનશે અને ચીટકી રહેશે. તેથી તમારી ઇચ્છાશક્તિનો વ્યય થશે અને બમણા ભેશથી તે પાછા આવશે. તેની જગ્યાએ દિવ્ય વિચારો દાખલ કરો. ખૂરા વિચારો ધીમે ધીમે ભૂંસાઈ જશે.
૪૦. ધારણના અભ્યાસમાં ધીમેથી અને સ્થિરતાથી આગળ વધો.
૪૧. જો ખૂબ ગરમી લાગે તો માથામાં ખાલી કે આમળાતું તેલ ઘસો.
૪૨. મિશરી-મલાઈ ખાઓ, એ તમારા શરીરતંત્રને ઠંડું પાડશે.
૪૩. શુભનના કોઈનિષ્ઠ ક્ષેત્રમાં સફળ થવા માટે એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. આધ્યાત્મિક બળનો એ સ્ત્રોત છે. જ્ઞાનનો ખંડ ઉઘાડવાની એ ગુરુચાવી છે.

### અવરોધો

૪૪. વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ, વધુ પડતી વાતચીત, વધુ પડતું લોબ્ધ, દુન્યવી માણસો સાથે વધુ સહવાસ, વધુ પડતું ચાલવું, વધુ પડતો સંભોગ—આ બધાં એકાગ્રતાના અવરોધો છે.

## પ્રશ્નો

- (૧) ધારણા એટલે શું ?
- (૨) એકાગ્રતા માટે મહદ્વેષ સાધનો ગણાવેા.
- (૩) ઇષ્ટદેવ પર ધારણા કેમ કરવી ?
- (૪) ધારણા માટેનાં ચોડાં સ્થૂળ રૂપો ગણાવેા.
- (૫) એકાગ્રતાની સૂક્ષ્મ રીત હાખલા આપી સમજાવેા.
- (૬) અનાકૂલ ક્ષણિ શું છે ? તેના પર ધારણા કેમ કરવી ?
- (૭) તમારા અભ્યાસમાં સફળ થવા માટેનાં સૂચનો ગણાવેા.
- (૮) સૂદૃઝો કેવી રીતે ધારણા કરે છે ?



## પાઠ ૧૩ મો

### ધ્યાન એટલે શું ?

૧. જે વસ્તુનું ધ્યાન કરતા હોઈએ તે વસ્તુનો અસ્પર્શિત જ્ઞાનપ્રવાહ એ ધ્યાન છે
૨. ધારણા પછી ધ્યાન આવે છે. ધારણા ધ્યાનમાં મળી જાય છે.
૩. યોગની સીડી પર સાતમું પગથિયું ધ્યાન છે
૪. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આંતરિક સાધનાઓ છે.
૫. તમે જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એકસાથે કરો છો ત્યારે તે સંયમ કહેવાય છે
૬. ઇન્દ્રિયના વિષયોના બધા જ વિચારોથી મનને મુક્ત કરવાનું નામ ધ્યાન છે. ધ્યાન દરમિયાન મન પ્રભુમાં નિવાસ કરે છે.

### ધ્યાનના ફાયદા

૭. દરરોજ અર્ધો કલાક ધ્યાન કરવાથી જીવનવિષમ્ભ સામે શાંતિ અને આધ્યાત્મિક બળ સાથે ઝઘૂમી શકશો.
૮. ધ્યાન બધાં જ દુઃખ, દર્દ અને દિલગીરીઓનો અંત લાવે છે.

૯. ધ્યાન માનસિક અને જ્ઞાનતંત્રનું ખૂબ જ શક્તિશાળી અને શક્તિપ્રદાયક ઔષધ છે.
૧૦. ધ્યાન દરમ્યાન સાધકમાં દિવ્ય પ્રાણશક્તિનું છૂટથી વહન થાય છે, જેને લીધે મન, જ્ઞાનતંત્રનો, જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને શરીર પર સુખકારક અને શાંતિદાયક અસર થાય છે.
૧૧. ધ્યાન એ યોગના અભ્યાસીને પૃથ્વીથી સ્વર્ગ ઉપર ચડાવતી ગહન સીડી છે.
૧૨. જીવનાં ધણાં શુદ્ધ વરવોને ખોલતી ચાવી ધ્યાન છે.
૧૩. અંતઃપ્રેરિત જ્ઞાન અને અનંત આનંદના સામ્રાજ્યનું દ્વાર ધ્યાન ખોલી આપે છે.
૧૪. ધ્યાન દરમ્યાન મન શાંત, ધીરગંભીર અને સ્થિર થાય છે, એક જ વિચારથી મન બંદેહું રહે છે.
૧૫. એકાદ દિવસ કે અઠવાડિયા કે મહિનામાં જાંદું ધ્યાન થઈ શકતું નથી. ધણા લાંબા સમય સુધી તમારે ખૂબ મથવું પડશે. ધીરજ ધરો. અંત કેળવો. સાવધાન રહો. ઉલ્લસી જનો.
૧૬. તીવ્ર વૈરાગ્ય કેળવો. આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ઉત્કટ ઇચ્છા તેમ જ દૃઢ સંકલ્પ પ્રગટાવો.
૧૭. ધ્યાન દ્વારા બધી જ શંકાઓનું ક્રમશઃ નિરાકરણ થશે.
૧૮. એક અજોચર આંતરનાદ તમને દોરતો રહેશે. યોગની

સીડીના આગળના પગથિયા પર પગ મૂકવાનો રસ્તો તમે જાતે જ ખોલી શકશો.

### ધ્યાનની રીત

૧૬. વહેલી સવારે ચારથી છ વાગ્યા સુધીમાં નિયમિત ધ્યાન કરો. એ સમય મન શાંત અને તાબુ હોય છે, વાતાવરણ પણ શાંત હોય છે. તેથી ધ્યાન સારું થઈ શકે છે.
૨૦. ધ્યાન કરવાનો ખંડ જુદો રાખો અથવા ઓરડાના ખૂણામાં પકડા વડે નાનો ધ્યાનનો ઓરડો બનાવો.
૨૧. જો ધ્યાન વખતે ખૂબ તકલીફ લાગે તો થોડા દિવસો માટે સમય ઓછો કરો, હળવું ધ્યાન કરો.
૨૨. સાધના દરમ્યાન તમારી સામાન્ય સમજણ વાપરતા રહો. અતિરેક ન કરશો. મધ્યમમાર્ગ સોનેરી માર્ગ છે. તેના પર ચાલો.

### સગુણ ધ્યાન

૨૩. શરીરઆતમાં ધ્યાન માટે તમને નક્કર વસ્તુ જોઈ શે.
૨૪. તમારા ઇંટ દેવતા, ભગવાન ઈસુ કે ભગવાન બુદ્ધની સ્વૂળ પ્રતિમા પર શરીરઆતમાં ધ્યાન કરો. આ સગુણ ધ્યાન છે. શુણ્ણસંહિના ભગવાનના રૂપનું આ ધ્યાન છે.
૨૫. સર્વશક્તિમાનપણું, પૂર્ણતા, પવિત્રતા, સ્વતંત્રતા

અને ભગવાનના જોવા બીજા અનેક ગુણોનો વિચાર તેના રૂપ પર ધ્યાન ધરતી વખતે કરો.

૨૬. માયાથી પગ મુખી અને પગથી માયા મુખી જેમ તમારા મનથી તેના રૂપ ઉપર નજર ફેરવો.

### ભગવાન ઈશ્વર પર ધ્યાન

૨૭. તમારી સામે ઈશ્વરનું ચિત્ર રાખો. તમને મનગમતા ધ્યાનના આસન પર બેસો. તકલીફ જણાવા લાગે ત્યાં મુખી ખુલ્લી આંખે ચિત્ર પર નરમાશથી ત્રાટક કરો. તેના લાંબા વાળ, રૂપાળી દાઢી, ગોળ આંખો, છાતી પરનો વધસ્તંભ, શરીરના બીજા ભાગો, તેના મસ્તકને ફરતી આધ્યાત્મિક પ્રતિભા અર્થાત્ ભામંડળ વગેરે પર મનને ફેરવો.

૨૮. પ્રેમ, હૃદયની વિચાળતા, દયા, સહિષ્ણુતા જેવા દિવ્ય ગુણોનો વિચાર કરો. તેના રસપ્રદ છુવનના ગુદા ગુદા પ્રસંગો, તેણે કરેલ અમલકારો અને તેની અસામાન્ય શક્તિઓનો વિચાર કરો. પછી આંખો બંધ કરો અને ચિત્રનું ભાવદર્શન કરો. વારંવાર આ પ્રક્રિયા કરો.

### ભગવાન હરિ પર ધ્યાન

૨૯. ભગવાન હરિનું ચિત્ર તમારી સામે મૂકો. ધ્યાન-સનમાં બેસો. ચિત્ર પર નરમાશથી ત્રાટક કરો. પગ, પગની ચેનીઓ, રેશમી પીળાં વસ્ત્રો, સ્તનજડિત સોનાની

માળા, હીરાજડિત હાર; છાતી પર રહેલો હાર, તેનું  
 સુખ, કાનનાં કુંડળો, માથાનો સુકુટ, જમણા હાથ  
 ઉપર રહેલું ચક્ર, ઉપલા ડાળા હાથમાં રાખેલ  
 શંખ, નીચલા જમણા હાથમાં રાખેલી ગદા વગેરે  
 પર મનને ફેરવે. પછી આંખો બંધ કરે. એ જ  
 દેખે ચિત્રને માનસિક દષ્ટિએ જુઓ. વારંવાર આ  
 પ્રક્રિયા કરે.

૩૦. પુણ્ય ભગવાનના ભક્તો આ જ રીતે તેમના રૂપ ઉપર,  
 તેમના ગુણોને સાથે વિચારીને, ધ્યાન ધરી શકે છે.

### ૐ પર ધ્યાન

૩૧. ૐનું ચિત્ર તમારી સામે રાખો. પુણ્ય આંખે ચિત્ર  
 પર નરમાશથી એકાગ્ર નજર કરો. અનંતતા, અપા-  
 રતા, અમરતા જેવા વિચારો ૐનું ધ્યાન કરતી વખતે  
 એની સાથે જોડા. બ્રહ્મરૂપું શુંજન, પુણ્યપુણ્યના  
 મધુર સૂર, સમ સ્વર વગેરે બધા જ અવાજો ૐમાંથી  
 ઉદ્ભવે છે. વેદોનો માર ૐ છે. કલ્પના કરો  
 કે ૐ ધનુષ્ય છે, મન બાણ છે અને બ્રહ્મ કે  
 ઈશ્વર દ્યેય છે. ખૂબ જ કાળજીથી દ્યેય પર તાકો  
 અને દ્યેય પર જેમ બાણ ચોંટીને એક થાય તેમ  
 ઈશ્વર સાથે તમે જોડાશો. ધ્યાન ધરતી વખતે પણ  
 ૐકારનું રટણ કરી શકાય છે. ૐના દ્રેકા  
 ઉચ્ચારો બધાં પાપો બાળી નાખે છે, લાંબા ઉચ્ચાર  
 મોક્ષ આપનાર છે, જ્યારે ખૂબ જ લંબાવેલ ૐનું

ગાન સિદ્ધિઓ આપે છે. જે આ એકાક્ષરી ઈંદુ' ધ્યાન કરે છે અને તેનું ગાન કરે છે તે જગતનાં સઘળાં શસ્ત્રોનું ધ્યાન અને ગાન એકીઆથે કરે છે.

૩૨. સૂર્યનો પ્રકાશ, ચંદ્રનું તેજ, તારાઓની ભવ્યતા ઉપર ધ્યાન કરો.

૩૩. સમુદ્રની અદ્ભુતતા અને અપારતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. પછી મહાસાગરને અનંત ધ્રુવ સાથે સરખાવો. તેનાં મોજાંઓ, ફીણ, ઘરફના તરતા પહાડો-ને વિશ્વનાં અનેક નામરૂપો સાથે સરખાવો. મહાસાગરની સાથે સમરસ બનો, શાંત બનો, વિશાળ અને વધુ વિશાળ બનો.

૩૪. હિમાલય પર ધ્યાન કરો. કલ્પના કરો કે ગંગોત્રીના હિમાચ્છાદિત પ્રદેશોમાંથી ગંગામૈયા નીકળીને ઋષિકેશ, હરિદ્વાર, વારાણસી પાસેથી પસાર થઈ બંગાળના ઉપસાગરમાં ગંગાસાગર નજીક મળે છે. હિમાલય, ગંગા અને સાગર આ ત્રણે વિચારો તમારા મનમાં રહેવા જોઈએ. પહેલાં મનને હિમાલયના હિમાચ્છાદિત પ્રદેશો પર લઈ જાઓ અને ત્યાંથી ગંગાજી સાથે સાથે છેવટે સમુદ્ર સુધી આવો. આ રીતે મનને ફેરવ્યા કરો.

૩૫. નિરાકાર હવા પર સ્થિરતાથી તાકી રહો. હવા પર એકાગ્ર થાઓ. હવાની સર્વવ્યાપી પ્રકૃતિ પર ધ્યાન

કરો. આથી નામરૂપ સિવાયના અદ્વિતીય હવંત સત્ય કે પ્રદાના સાક્ષાત્કાર પ્રત્યે જવાશે.

૩૬. શ્વાસોચ્છવાસનું વહન નીરજો. તમે “ સોહમ્ ” અવાજ સાંભળશો—“ સો ” શ્વાસ લેતી અને “ હમ્ ” શ્વાસ મૂકતી વખતે. “ સોહમ્ ” એટલે હું તે છું. શ્વાસોચ્છવાસ તમને તમારું પરમાત્મા સાધેનું ઐક્ય યાદ કરાવી આપે છે. અનલ્પતાં પણ દરરોજ ૨૧૬૦૦ વખત, મિનિટના પંદરના દરે, તમે “ સોહમ્ ” રટો છો. અસ્તિત્વ, જ્ઞાન, આનંદ, નક્કર પવિત્રતા, શાંતિ, પૂર્ણતા, પ્રેમ વગેરે વિચારોને “ સોહમ્ ” સાથે જોડો. મંત્રના ઉચ્ચારણ સાથે શરીરની નશ્વરતા-ઓળખો અને તમારી જાતનું આત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સાધો.

૩૭. નિર્ગુણ બ્રહ્મ પર ધ્યાન કરો. બધાં જ નામરૂપોના મૂળમાં વિશ્વશક્તિ હવંત પટેલી છે એનો વિચાર કરો. અસીમતા, અનંતતા, અમરતા, સત્-ચિત્-આનંદ વગેરે ગુણો પર ધ્યાન કરો. યોડા જ સમયમાં આ ગુણો નિર્મળ અને નિર્ગુણ ધ્યાનમાં મળી જશે.

### ધ્યાનમાં અનુભવો

૩૮. ધ્યાન દરમ્યાન જોયે ચડતા હો તેવી અસર ધાય તો જાણુજો કે શરીરની સજ્જાનતા તમે છોડી રહ્યા છો.
૩૯. તમે ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરશો એટલે

જુદી જુદી શક્તિઓ અને શિદ્ધિઓ તમને પ્રાપ્ત થશે. કેઈ દુ-ધની કાપડા માટે આ શક્તિઓ વાપરશે નહિ. શક્તિઓનો દુરુપયોગ ન કરવો જોઈએ, નહીં તે અધઃપતન થશે.

૪૦. યોગના પથમાં શિદ્ધિઓ આદ્યનીલીરૂપ છે. તે પ્રસાદનો છે. સમાધિમાં જવાના તમારા હ્યેય પર પહોચતાં તે તમને દેાદશે. નિર્દય રીતે તેને તરછોટો અને હ્યેય પ્રતિ સ્ત્રીમાં પ્રયાણ કરો.

૪૧. અમલકાર જેવી કેઈ વસ્તુ નથી. કારણ બધાંતાંની સાથે જ અમલકાર આમાન્ય પ્રસંગ જની જાય છે.

૪૨. ધ્યાનમાં તમને અતિ આનંદ, આત્મલાહકતા લાગશે અને દેામાંય થશે.

૪૩. જ્યારે તમને જ્ઞાનનો ઝબકારો લાગે ત્યારે મનરાગો નહિ. અતિ આનંદનો આ નવો જ અનુભવ થશે.

૪૪. શરીરના બારથી પર થવા લાગો ત્યારે બિનજરૂરી ભય ન રાખશો. સાધના છોડી ન દેશો. ભગવાન તમારી સંભાળ લેશે અને તમને માર્ગદર્શન આપશે. બહાદુર બનો. પાછું વળીને ન જુઓ. હે શૂરવીર! આગળ ધવો.

૪૫. સત્યની ઝાંખી ઝબકારાથી ચાય છે. આ ઋતંભરા પ્રજ્ઞા દહેવાય છે. આ પૂરો અનુભવ નથી. આ સર્વોચ્ચ અનુભવ પણ નથી.



૪૬. જૂમા (સર્વવ્યાપક) મુઘી પહોંચો. આ અંતિમ તબક્કો છે, અંતે પહોંચવાનું ગન્તવ્ય સ્થાન છે. અહીં ધ્યાન પૂરું થાય છે.
૪૭. શંખ, ઘંટ, લાંસી, વીણા, મૃદંગ, ઢોલ, વાદળાંના ગડગડાટ વગેરે જુદી જુદી જાતના અનાહત અવાજો તમે સાંભળશો, ભૂકુટિમાં તેજસ્વી અજવાળું તમે જોશો. તે ઝીણા બિંદુ જેવા અથવા સૂર્ય, ચંદ્ર અને નક્ષત્રો જેવા દેખાય છે એકત્વનું તમને દર્શન થશે.
૪૮. લીલા, જૂસ, રાતા વગેરે રંગીન પ્રકાશ કોઈ કોઈ વાર તમને દેખશે. કોઈ એક ચોક્કસ સમયે જુદાં જુદાં તત્ત્વો હોવાને કારણે આમ દેખાય છે.
૫૦. પૃથ્વીતત્ત્વનો પીળો પ્રકાશ છે જળતત્ત્વ મંદેદ છે. અગ્નિતત્ત્વ લાલ છે. વાયુતત્ત્વ લીલો અને આકાશી તત્ત્વ લીલો કે ધુમાડા જેવો પ્રકાશ ધરાવે છે. આ પ્રકાશો તરફ ધ્યાન ન આપતાં આગળ ધપો.
૫૧. કોઈ કોઈ વખતે ઋષિઓ, મુનિઓ, કુળદેવતા, આકાશી પુરુષો, દૂર પ્રદેશનાં દેશો. પર્વતો, જૂડું આકાશ, રમણીય બગીચાઓ વગેરેનું દર્શન કરશો.
૫૨. કોઈ વખતે હવામાં તરતા હો એવું લાગશે. તમારું સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂલ શરીરથી જુદું પડશે અંતરિક્ષમાં તમે વિહરશો.

૫૩. પ્રજ્ઞા કે હિરણ્યગર્ભના આઆન્ય પ્રજ્ઞલોકમાં તમે જશો.

૫૪. જ્યારે માણસ ધ્યાનના પહેલા તળકાને હાંસલ કરે છે ત્યારે તેનું શરીર હજવું જને છે, અવાજ મીઠો થાય છે, ચહેરો સુંદર જને છે, મન ચોખ્ખું થાય છે અને ખાટો-પેશાબ ઓછાં થાય છે.

### ધ્યાનના અવરોધો

૫૫. લય, વિશ્લેષ, દબાયેલી ઇચ્છાઓનો ઉદ્ભવ, પ્રજ્ઞા-અર્થનું સ્ખલન, આધ્યાત્મિક અહંકાર, આળસ અને રોગ ધ્યાનમાં મુખ્ય અવરોધો છે

૫૬. દુન્યવી લોકોનો સંગ, વધુ પડતું કામ, વધુ પડતું ખાણું, જિદ્દી અને રાજસી સ્વભાવ વગેરે ધ્યાનમાં આડખીલીઓ છે.

૫૭. પ્રાણાયામ, આસન અને હજવા લોજનથી જાથ પર કાળૂ મેળવો.

૫૮. પ્રાણાયામ, જપ, ઉપાસના, ત્રાટક વગેરે વડે વિશ્લેષને થાંત કરો.

૫૯. વૈરાગ્ય, વિવેક અને તે વિષયોને અર્થતાં પુસ્તકોના અભ્યાસ દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરો.

૬૦. હંમેશાં ઇન્દ્રિયોપભોગ, પૈસા અને દુન્યવી વસ્તુઓ વિષે વાત કરતા સંસારી લોકોની સોળત છોડી દો.

૬૧. આહારમાં પ્રમાણ જાળવો. સ્વાસ્થ્ય અને શરીરની તંદુરસ્તીના નિયમો પાળો.
૬૨. રસાસ્વાદ ધ્યાનમાં ધીરુ નડતર છે. સાધક સમાધિનો નિમ્નકોટિનો આનંદ અનુભવે છે અને માની જોડે છે કે તે દયેયને પહોંચી ગયો છે. આ છે રસાસ્વાદ. રસાસ્વાદથી પર જાઓ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ સુધી પહોંચવા પ્રયત્ન કરો.

### પ્રશ્નો

- (૧) ધ્યાન ઝેટલે શું ?
- (૨) ધ્યાનને રાજયોગનું મહત્ત્વનું અંગ શા માટે કહે છે ?
- (૩) સશુષ્ક ધ્યાન શું છે ?
- (૪) ઈન્દ્રિય લગવાન ઉપર ધ્યાન કેમ કરવું ?
- (૫) હૃદય પર ધ્યાન કેમ કરવું ?
- (૬) નિર્ગુણ ધ્યાનનાં ચોડાં ઉદાહરણો આપો.
- (૭) ધ્યાનમાં મહત્ત્વના અનુભવો વર્ણવો.
- (૮) ધ્યાનમાં નડતા ખાસ અવરોધ ગણાવો.

## પાઠ ૧૪ મો

### સમાધિ

#### સમાધિ એટલે શું ?

૧. સમાધિ અતિચેતન અવસ્થા છે. આહી' ઈશ્વર કે પરમાત્મા સાથે જોડાયેલ થાય છે.
૨. સમાધિની ક્ષિતિ અવલુંનીય છે. કોઈ સાધન કે ભાવા તેને આકાર આપી શકતાં નથી.
૩. સીધા અંતઃપ્રેરણાના જ્ઞાનથી તમારે તેનો જાતે અનુભવ લેવો પડશે. સાકરનો સ્વાદ સમજાવી શકાય ખરો ?
૪. પૂર્ણ આનંદ, સુખ અને શાંતિ સમાધિની અવસ્થા છે—આટલું જ શક્ત કહી શકાય. બાકી માણસે જાતે જ તેનો અનુભવ કરવાનો છે.
૫. સમાધિમાં ક્યાતા પોતાની સલાનતા ભૂલી પરમાત્મામાં લીન થઈ જાય છે. જેમ કપૂર અગ્નિ સાથે મળી જાય છે. તેમ ક્યાતા અને ક્યેય એક બને છે.
૬. જેમ નદી સમુદ્રને મળે છે તેમ જીવાત્મા પરમ-ચેતન્ય એવા પરમાત્માથી સમુદ્રને મળે છે.

૭. જ્યારે અહમ્ અને મન પીગળી જાય છે ત્યારે આ આનંદમય દિવ્ય અનુભવ પેદા થાય છે.
૮. ઘણા મૂર્ખ લોકો માને છે તેવી પચ્ચર જેવી નિષ્ક્રિય સ્થિતિ એ સમાધિ નથી.
૯. એકથ અને તેનો આહ્વાદક અનુભવ સમાધિ આપે છે.
૧૦. ઇન્દ્રિયોથી પર આ અનુભવ છે.
૧૧. ત્યારે દર્શક અને દશ્ય એક બને છે.
૧૨. સમાધિની અવસ્થામાં મુમુક્ષુ અંદર કે બહારના વિષયો વિષે સભાન નથી હોતો. ત્યારે વિચારવું, સાંભળવું, સૂંઘવું કે જોવું કંઈ જ હોતું નથી.
૧૩. દરેક મનુષ્યની મૂડી સમાધિ છે. તે તમારો જન્મ-સિદ્ધ હક છે.

### સમાધિ માટે મદદો

૧૪. શ્રદ્ધા, મનની એકાગ્રચક્તિ, સ્મૃતિ, ધ્યાનચર્યા અને પ્રજ્ઞા સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો છે.
૧૫. શૂન્ય પ્રભુની કૃપા જ તમને નિર્વિકલ્પ સમાધિના અગમ્ય અનુભવના સામ્રાજ્યમાં લઈ જઈ શકે છે.

### સમાધિમાં વિધ્નેા

૧૬. વિદ્યોપ, ઊંઘ, લાલસા, બેદકારીપણું, અનિર્ણયાત્મકતા સૂક્ષ્મ વાસના, રોગો, સવિકલ્પ સમાધિમાં મળતો

આનંદ, શંકા, આધ્યાત્મિક આશિમાન વગેરે સમાધિની પ્રાપ્તિમાં અવરોધો છે.

૧૭. જીંધને જૂલથી સમાધિ માની જેસતા નહીં. સમાધિ-માંથી જાગત થતાં જ માણસને અગમ્ય જ્ઞાન થાય છે.

### જડ અને ચૈતન્ય સમાધિ

૧૮. જે હઠયોગી પોતાને દાટવાની ક્રિયા કરે છે તે જડ સમાધિ છે. તે સુપુષ્પ અવસ્થા છે. અગોચર દિવ્યજ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થયેલું નથી. તેના સંસ્કારો જાગતા નથી. તેને મોક્ષ પ્રાપ્ત થતો નથી.

- ૧૯ ચૈતન્ય સમાધિમાં 'પૂર્ણ' જાગૃતિ હોય છે. ફરી જન્મ લેવાપણું તેમાં રહેતું નથી. યોગીને દિવ્યજ્ઞાન થાય છે અને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.

### સવિકલ્પ સમાધિ

૨૦. સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ એવી બે જાતની સમાધિઓ છે.
૨૧. સવિકલ્પ સમાધિને સંપ્રજ્ઞાત કે સખીજ સમાધિ પણ કહે છે.
૨૨. જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેયની ત્રિપુટી સવિકલ્પ સમાધિ-માં હોય છે.
૨૩. જ્યારે મનની એકાગ્રતા થાય ■ ત્યારે સંપ્રજ્ઞાત કે સવિકલ્પ સમાધિ શક્ય બને છે.
૨૪. અહીં મનનો અંશતઃ લય થાય છે.

૧૫. સંસ્કારો બેળી જતા નથી માટે તે સખીજ કહેવાય છે.
૧૬. જ્યારે યોગી રજોગુણ અને તમોગુણથી વંચિત થઈ સાત્ત્વિક ગુણ પર ધ્યાન ધરે છે ત્યારે તેને અનહદ આનંદ થાય છે. માટે તેને સાનંદ સમાધિ કહે છે.
૧૭. યોગીને થાય છે કે “હું છું—અહમ્ અસ્મિ.” આથી તેને અસ્મિતા સમાધિ કહે છે.

### નિર્વિકલ્પ સમાધિ

૧૮. પૂર્ણ જાગૃતિની અવસ્થા એ નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે.
૧૯. તેમાં જ્ઞાન અને જ્ઞેય એક થઈ જાય છે.
૨૦. આંખો વગર જોવું, જીભ વિના સ્વાદ લેવો, કાન વગર સાંભળવું, નાક વગર સૂંઘવું, અને ત્વચા વિના સ્પર્શ કરવો તે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સંલવે છે.
૨૧. તેનું વર્ણન આ પ્રમાણે છે : એક આંધળા માણસે માતીને વીંધ્યું. આંગળી વડે પકડ્યા વિના તેમાં દોરો પડેાવ્યો. ગરહન ન હોવાં છતાં તેણે માળા પહેરી અને જીવ વગર તેનાં વખાણ કર્યાં.
૨૨. નિર્વિકલ્પ સમાધિને અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિ પણ કહે છે.
૨૩. બધા જ માનસિક વ્યવહારોનો અહીં સંપૂર્ણ લય થાય છે માટે જ તેને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે.
૨૪. જ્યારે મનનો સંપૂર્ણ નિરોધ કરી શક્યો ત્યારે આ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.

૩૫. અસંખ્ય જન્મોના સંસ્કારો અહીં બળીને ખાખ થઈ જાય છે. માટે તેને નિર્બીજ સમાધિ કહે છે.
૩૬. નિર્વિકલ્પ સમાધિ દ્વારા જ પુનર્જન્મનો નાશ થઈ શકે છે.
૩૭. મત્યની રૂઠા જાંખી થવાથી જન્મમરણના ફેરામાંથી છુટાતું નથી.
૩૮. તમારે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પૂર્ણપણે સ્થાપિત થવું જોઈએ. તો જ પુનર્જન્મના બીજનો સંપૂર્ણ નાશ થશે.
૩૯. જ્યારે યોગી નિર્વિકલ્પ સમાધિની ઉચ્ચતમ અવસ્થાએ પહોંચે છે ત્યારે યોગાગ્નિ શેષ કર્મોના નાશ કરે છે. આ જ જન્મમાં તેને તરત મોક્ષ મળે છે. અમરતા, સર્વોચ્ચ અગમ્ય જ્ઞાન અને અબંધ આનંદ તેને પ્રાપ્ત થાય છે.
૪૦. નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટેની એક જ સાધના છે અને તે ૭ પરવેરાગ્ય.
૪૧. નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પ્રકૃતિ અને તેની અસરોમાંથી યોગી ચોતાને સંપૂર્ણપણે છુટો કરી દે છે.
૪૨. એમાં મન, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર તદ્દન સ્થગિત થઈ જાય છે.
૪૩. અવાજ, સ્પર્શ કે રૂપ હવે હોતાં નથી.



૪૪. અજ્ઞાન, અહંકાર, રાગદ્વેષ, દૈનિક જીવનનું વળગણુ વગેરે બધા જ રોગો નાશ પામે છે.
૪૫. આનંદતા વિષયો ગુણોએ લોગવી લીધા હોઈને હવે તે તદ્દન નિષ્ક્રિય બને છે.
૪૬. હવે તેનામાં સર્વજ્ઞતા આવે છે.
૪૭. ત્યારે પરમોચ્ચ સ્વાતંત્ર્ય એટલે કે કૈવલ્ય યોગી પ્રાપ્ત કરે છે.
૪૮. હવે વર્તમાનમાં ભૂત અને ભવિષ્ય એકરૂપ બને છે. 'બધું' હવે વર્તમાન લાગે છે. બધું હવે અહીં જ દેખાય છે.
૪૯. હવે યોગી સ્થળ અને કાળથી પર થાય છે.
૫૦. બધાં જ દુઃખો મટે છે. બધાં જ દર્દો દૂર થાય છે. કર્મખીજ બળી જાય છે. બધા જ સંશયોનું નિવારણ થાય છે. આ અનંત સ્વાતંત્ર્ય છે.
૫૧. મોજાંશક્તિ પ્રશાંત સાગર જેવી આ અવસ્થા છે.
૫૨. બેહદ આનંદ અને અમાપ શાંતિની ઉચ્ચ સ્થિતિ તમે અનુભવશો. આ અનુભવ આહ્લાદક, મહાન અને અતિ તેજસ્વી છે.

### પ્રશ્નો

(૧) સમાધિ શું છે ?

(૨) સાવકલ્પ સમાધિનાં રૂપો કહો. તેની જુદી જુદી વ્યાખ્યા આપો.

(૩) નિર્વિકલ્પ સમાધિ શું છે ?

(૪) નિર્વિકલ્પ સમાધિ પામનાર યોગીના અનુભવો વર્ણવો.

(૫) સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ વચ્ચેનો ફરક કહો.

(૬) જડ સમાધિ એટલે શું ?

(૭) સમાધિમાં કેવી રીતે કૃણીભૂત થયો ?

(૮) કઈ કઈ અડચણો તમારે નિવારવી પડશે ?

(૯) જીંધ અને સમાધિ વચ્ચેનો ફરક વર્ણવો.

તમને પરમેશ્વર તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાઓ.

જ્યાં જ હોવોને શાંતિ મળે.

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ



## પરિશિષ્ટ

### રાજયોગના અનુભવો

રાજયોગી યોગની સીડી હરેક પગથિયા ઉપર પગ મૂકીને ચઢે છે. ધ્યાન અને ધારણાના સતત અભ્યાસથી મન સ્ફટિક જેવું નિર્મળ અને પારદર્શક બને છે. કોઈપણ વસ્તુ પ્રત્યે તેને વાળો કે તરત તેનું રહસ્ય ખુલ્લું થાય છે. સફેદ સ્ફટિક કોઈપણ રંગીન વસ્તુની સામે ધરવાથી તેને અનુરૂપ બને છે. આ પ્રક્રિયા ‘સમાપત્તિ’ કહેવાય છે. મન તન્મય પરિણામની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે એટલે કે વસ્તુ સાથે તેની એકતા સધાય છે. પછીથી જોડી સમાધિ લાગે છે.

### સૂખીજ સમાધિ

ધ્યાન અને તેના વિષય, શબ્દ, અર્થ અને વિચારની વિટંબણામાં જ્યારે મન પરોવાઈ જાય ત્યારે “સવિતર્ક સમાધિ” કહેવાય છે. રજોગુણને કારણે આ સ્થિતિમાં મન શબ્દ, અર્થ અને વિચાર વચ્ચે લેદ કરી શકતું નથી, ચિત્તવૃત્તિ મૂંચવણ અને કલ્પનાથી પર થતી નથી. દા. ત., જો તમે ગાય વિષે ધ્યાન ધરો તો પહેલાં તમે શબ્દનો વિચાર કરશો અને પછી શબ્દના અર્થનો અને ત્યાર પછી તેની કલ્પના કરવી. ગાય શબ્દ જીભમાં વસે

છે. ગાય નામનું પ્રાણી ગૌશાળામાં વસે છે. ગાય વિશેનો વિચાર મનમાં વસે છે. આ ત્રણ અલગ વસ્તુઓ ત્રૂંચવાડો પેદા કરે છે અને મનની ત્વરિત ગતિને કારણે તે એક હોય તેવું લાગે છે.

સવિતર્ક સમાધિના અભ્યાસથી ધીમે ધીમે રજોગુણ દૂર થાય છે. બૂતકાળનો સંસ્કારોને રજોગુણ યાદદાસ્ત દ્વારા સજીવન કરે છે. સંબંધ, નામ, રૂપ અને અર્થ બ્યારે સ્મૃતિ દ્વારા વસ્તુ સાથે જોડાય છે ત્યારે ખ્યાલમાં આવે છે. નિર્વિતર્ક સમાધિમાં સ્મૃતિશક્તિનો નિર્દોષ કરવામાં આવે છે. ત્યારે નામ, રૂપ કે બ્યાખ્યાના ગોટાળા વિના વસ્તુ પ્રકાશી રહે છે.

નિર્વિતર્ક સમાધિના ઊંડાણમાં યોગીનું ચિત્ત, સૂક્ષ્મ આકાશ, વાયુ, અગ્નિ વગેરે તન્માત્રાઓમાં એટલે કે શુભ વસ્તુઓના સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશે છે. સ્થળ, કાળ અને ગુણની મદદથી યોગી સૂક્ષ્મ વસ્તુઓના ધ્યાનમાં મગ્ન બને છે. મન સીધેસીધું સૂક્ષ્મ વિષય સાથે જોડાતું નથી. તેથી તે સ્થળ, કાળ વગેરેના સંબંધોના આડા રસ્તાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આ સવિચાર સમાધિ કહેવાય છે. બ્યારે યોગી સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને સ્થળ, કાળ અને ગુણથી અલગ તારવી તે જેવા હોય તેવાનું જ ધ્યાન ધરે છે ત્યારે તે નિર્વિચાર સમાધિ પામે છે. ત્યારે ચિત્તની પ્રતિભા ખૂબ પ્રમાણમાં ખીલે છે.

બ્યારે સ્મૃતિ અને સૂક્ષ્મ વિષયોના સમુદ્રમાંથી ચિત્ત પાર થાય છે ત્યારે રૂઢા “હું” છું—અહમ્ અસ્મિ” ની

વૃત્તિ જ પ્રકાશી રહે છે. અહીં સમાધિનો વિષય સત્ત્વપ્રધાન “અહંકાર” છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને મન એમ અગિયાર ઇન્દ્રિયોનું મૂળ ઉદ્દગમસ્થાન તેમ જ પાંચ સૂક્ષ્મ તત્ત્વ અને તેની અસરો ઉપરાંત પાંચ સ્થૂળ તત્ત્વોનું ઉદ્દગમસ્થાન પણ અહંકાર છે. તેના આનંદદાયી અનુભવને કારણે તે ‘આનંદ સમાધિ’ કહેવાય છે.

નિર્વિચાર સમાધિની ઉચ્ચતમ અવસ્થામાં યોગીનું ચિત્ત અસ્મિતાની વૃત્તિથી જ પ્રકાશે છે. આ સમાધિનો આધાર સત્ત્વ ચિત્ત એટલે કે અસ્મિતા કે મહત્ત્વ ઉપર છે. ચેતનાથી પ્રકાશિત શુદ્ધ ચિત્ત, જેની અંદર અહંકારનું બીજ રહેલું છે તે સ્થિતિ, અસ્મિતા છે. આ ‘અસ્મિતા સમાધિ’ કહેવાય છે.

આ સમાધિઓ સખીજ સમાધિઓ એટલે કે આધારસહિતની સમાધિઓ કહેવાય છે. અહીં ચિત્તને સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ આધાર હોય છે. જન્મ અને મરણનાં બીજો હેતુ બળેલાં નથી હોતાં. આ છ નિમ્ન સમાધિઓ સમ્પ્રજ્ઞાત, સખીજ કે સાલંબન સમાધિઓ કહેવાય છે.

### ઋક્તંબરા પ્રજ્ઞા

જ્યારે ઊડી નિર્વિચાર સમાધિ લાધે છે ત્યારે અસ્મિતા સમાધિની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ પ્રદર્શિત થાય છે. રજોગુણનો મેલ અને તમોગુણનાં આવરણ અહીં દૂર થાય છે. શ્રી વ્યાસ ઋષિ આ સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં કહે

છે, “જેમ એક ભિંચી ટેકરી પર ચઢેલો માણસ નીચે  
ખીજાઓને જુએ છે તેમ પ્રજ્ઞા (સમાધિજન્ય બુદ્ધિ)ના  
મહેલ પર ચઢેલો યોગી પોતાનાં દુઃખો દૂર થયેલાં હોઈ  
ખીજાં દુઃખોમાં ફૂળેલ લોકોને જુએ છે.”

આ સમાધિમાંથી જન્મેલી બુદ્ધિ સત્યથી સરપૂર  
હોય છે અને તેથી ઋતંભરા કહેવાય છે. અહીં માયા,  
મિથ્યા જ્ઞાન કે અજ્ઞાનનો છાંટો પણ હોતો નથી. ઋત  
અને સત્ય બે એકાચીં શબ્દો છે, પણ તેમાં અર્થનો થોડો  
લેદ છે. સત્ય તે વૈચારિક બાબત છે, જ્યારે ઋત ઇન્દ્રિય-  
ગમ્ય બાબત છે. સત્યની અનુભૂતિ દર્શાવવા ઋત શબ્દ  
અહીં વપરાય છે.

ઋતંભરા પ્રજ્ઞા સાંસારિક બધાં જ જાનેાથી, પછી તે  
સીધા ઇન્દ્રિયના સંયમથી કે અનુમાનથી મેળવેલાં હોય  
કે પછી શાસ્ત્રો કે સંતો અને સાધુઓનાં વચનોમાંથી  
મેળવેલાં હોય, પર છે.

યોગીની અંતઃપ્રેરિત બુદ્ધિથી જે બાબત પર પ્રકાશ  
પડે છે તે ગંચળ સમજ કે સ્થૂળ ઇન્દ્રિયસ્પર્શથી બહારી  
શકાતું નથી. અંતઃપ્રકાશ લાધે નહીં ત્યાંસુધી માણસ  
અધારમાં ફાંફાં મારતો રહે છે. ઋતંભરા પ્રજ્ઞા વિવેક-  
ખ્યાતિને મળતી આવે છે.

### વિવેકખ્યાતિ

તેનાથી પ્રકાશિત અને અહંકારના બીજવાળી ચિત્તાની

સ્થિતિ અસ્મિતા કહેવાય છે. સાત્ત્વિક ચિત્ત કે મહત્ત્માં રહેલા તમેચ્છુના અંશની અજ્ઞાનપૂર્ણ અસરને કારણે પુરુષ અને ચિત્ત એક જ લાગે છે. તેને પરિણામે અસ્મિતા નામક કલેશ જન્મે છે. મોહ, ધૃષ્ટા, જીવનનો રાગ તેમ જ બધાં સ્વાધી કૃત્યો અને તેનાં પરિણામો, જન્મ, જીવન અને ઉપભોગો જેવા અન્ય કલેશો અસ્મિતા નામક કલેશને કારણે પેદા થાય છે. પુરુષ અને ચિત્તનું વિવેકપૂર્વકનું જ્ઞાન વિવેકજ્યાતિ કહેવાય છે અને તે અસ્મિતા કલેશનો નાશ કરે છે. જ્ઞાનાગ્નિથી કલેશોનાં સઘળાં બીજો બળી જાય છે. બળેલા બીજમાંથી અંકુર ફૂટતા નથી તેમ કલેશોના સંસ્કાર જ્યારે વિવેકજ્યાતિથી બળી જાય છે ત્યારે ફળતા નથી.

દ્રષ્ટા અને દૃશ્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવો તે વિવેક કહેવાય છે. જ્યાતિ એટલે જ્ઞાન. ચિત્ત અને પુરુષ વચ્ચેનું વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાન એટલે વિવેકજ્યાતિ. ‘શરીર. ઈન્દ્રિય. મન, બુદ્ધિ વગેરેથી હું અલગ છું’ આવું અપરોક્ષ જ્ઞાન એટલે વિવેકજ્યાતિ. ચિત્તનું સર્વોચ્ચ સાત્ત્વિક રૂપાંતર એ વિવેકજ્યાતિ છે. જેમ આપણા પોતાના જૂબ જ ગમતા અહેવાલનું અરીસા માંહેનું પ્રતિબિંબ સાચું નથી તેમ ચિત્તની પરમોચ્ચ દશામાં ઉદ્ભવેલું આત્મજ્ઞાન પણ સત્ય નથી. આને સ્વરૂપસ્થિતિ ન કહી શકાય.

પરવૈરાગ્યના અભ્યાસથી યોગી સ્વરૂપ એટલે કે મૂળ પ્રકૃતિમાં સ્થાપિત થાય છે. પ્રસજ્યાન એટલે વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાન. જાંદી આંતરદષ્ટિને પણ વિવેકજ્યાતિ કહે છે.

## ધર્મમેઘ સમાધિ

“જે યોગી વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાન સાથે વૈરાગી પણ હોય છે તેની સમાધિ ધર્મમેઘ ઝોટલે કે સદ્ગુણોના વાદળ જેવી કહેવાય છે, કારણ કે વિવેકપૂર્ણ જ્ઞાનનો પ્રવાહ અહીં અસ્પષ્ટિત વહે છે.” (પાતંજલ યોગસૂત્ર ૪. ૨૬)

ધર્મમેઘ ઝોટલે સદ્ગુણનું વાદળ. આ અર્થધન નામ છે. કંવલ્યની સ્થિતિનો અહીં જાણે કે વરસાદ થાય છે.

ત્યારે વિવેકજ્યાતિમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે કલેશોનાં બીજો બળીને અંકુરિત થવાની શક્તિ ગુમાવી બેસે છે. ગત જન્મના સંસ્કારો પણ આમાં બળી જાય છે. શરીરઆતમાં વિવેકજ્યાતિના પ્રવાહમાં બહિર્મુખી સંસ્કારો ઝોટલે કે વ્યુત્થાન વિશેષ નાખે છે. ત્યારે બધી જ સિદ્ધિઓ પ્રત્યે પરવૈરાગ્ય વિકસાવીને વિવેકજ્યાતિને દંડ તેમ જ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે ધર્મમેઘ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. બધાં જ સ્થળે અને બધી જ સ્થિતિમાં હવે યોગીને પૂર્ણ પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. જેઓ સિદ્ધિઓ પાછળ દોડે છે તે હજી બંધનમાં રહે છે. સિદ્ધિના મોહથી તેમની વિવેકજ્યાતિનો પ્રવાહ વ્યુત્થાન સંસ્કારોને કારણે અવરોધ પામે છે.

આ સબ્ય સમાધિના પરિણામે કલેશો અને કર્મોનો નાશ થાય છે. અજ્ઞાન, અહંભાવ, રાગ, દેવ અને જીવનનો મોહ એ પાંચ કલેશો છે, ઊજળું ઝોટલે ચોખ્ખું, કાળું ઝોટલે અપવિત્ર અને બન્નેનું મિશ્રણ—આવાં ત્રણ પ્રકારનાં કર્મો છે. જે માણસ ધર્મમેઘ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે તે.



લવન્મુક્ત બને છે, તેનાં કર્મો નથી સ્વેત હોતાં કે નથી હોતાં કાળાં. તે કર્મબંધનથી છૂટેલો હોય છે. તેને અધઃપતનનો ભય નથી, પુનર્જન્મનો તેને માટે સંભવ નથી. તેનાં સંસારનાં બીજો સંપૂર્ણપણે બળી ગયાં હોય છે.

અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિ દ્વારા ધર્મમેધ કેવલ્ય તરફ દોરે છે.

### ચિત્તની પ્રશાંતવાહિતા સ્થિતિ

મનની બહિર્મુખી અવસ્થાના સંસ્કારો કરતાં સમાધિના સંસ્કારો વધારે શક્તિશાળી હોય છે. સમાધિના નિયમિત અભ્યાસથી સમાધિના બળવાન સંસ્કારો પેદા થાય છે. આ સમાધિના સંસ્કારો દુન્યવી રાગદ્વેષના સંસ્કારોનો નાશ કરે છે. બહિર્મુખ સંસ્કારોના નાશને કારણે યોગી જાંડી સમાધિ અનુભવે છે અને ચિત્તના દુન્યવી સંસ્કારોના નાશ માટે વધુ શક્તિ મેળવે છે. આમ આગળ જતાં તે વિવેકખ્યતિ પામે છે.

વિવેકખ્યાતિના સંસ્કારો બહિર્મુખી સંસ્કારોનો નાશ કરે છે. પરવૈરાગ્યની સાધનાથી વિવેકખ્યાતિના સંસ્કારો પણ કાબૂમાં આવે છે અને તે દૃઢ થાય છે.

પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો બીજા બધા સંસ્કારોનો અંત લાવે છે અને તેથી તે સ્થિતિ સંસ્કારશેષ કહેવાય છે.

અતિચેતનની ઉચ્ચતમ અવસ્થા એવી નિર્બીજ સમાધિમાં દ્રુત પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો રહે છે. આ સંસ્કારો

ચિત્તને કાળમાં લાવતાં રૂપાંતરો છે. બહિર્ગમ્ય રૂપાંતરોને  
ધીમે ધીમે નાશ થતો અનુભવીને યોગી ચિત્તનું નિરોધ-  
પરિણામ વધી રહ્યું હોવાનું નક્કી કરે છે. નિરોધપરિણામ  
વિના શુદ્ધો એક સણ પણ ટકતા નથી. ચિત્તમાં બે ભાતનાં  
પરિણામ થાય છે : (૧) અંતર્ગત અને (૨) બહિર્ગમ.  
મનની શુદ્ધી શુદ્ધી બાદ વૃત્તિઓને કારણે બહિર્ગમ પરિ-  
ણામો ઉદ્ભવે છે, જ્યારે સત્વચિત્તમાં શાંતિદાયક અને  
પ્રશાંતવાહિતાના રૂપમાં અંતર્ગત પરિણામો પેદા થાય છે.

નિરોધ-સંસ્કારોના અભ્યાસથી વ્યુત્થાન સંસ્કારો  
કાળમાં આવે છે. આમ વ્યુત્થાન સંસ્કારોના અવરોધો  
દૂર થતાં સત્વચિત્તમાં નિરોધ-સંસ્કારો એક પછી એક  
અસ્ખલિત રીતે વહેવા લાગે છે. આને ચિત્તની પ્રશાંત-  
વાહિતા સ્થિતિ કહે છે.

### નિર્બીજ સમાધિ

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તને થોડો પણ સહારો હોય  
છે, પણ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં કોઈ જ આધાર હોતો  
નથી. માટે જ તે લવિચ્ચના જન્મના બીજ વગરની નિર્બીજ  
સમાધિ કહેવાય છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની ઉચ્ચતમ સ્થિતિમાં  
ચિત્તમાં રૂઠ્ઠા એક જ વિવેકજ્ઞાતિની વૃત્તિ હોય છે, પણ  
અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પરવૈરાગ્યના અભ્યાસથી આ વૃત્તિ  
પણ કાળમાં આવે છે. બધાં જ કાર્યો અને ધર્મોના અંત,  
જે જીવન્મુક્તિની સ્થિતિ છે, તેને યોગી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ

દ્વારા પામે છે. અસંપ્રજ્ઞાત, નિરોધ, નિર્બીજ, નિરાલંબ—  
આ બધા શબ્દો ઉચ્ચતમ પરાચેતનાની અવસ્થા સૂચવે છે.

બળતણ વપરાઈ જતાં જેમ અગ્નિ છુઝાઈ જાય છે તેમ વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો નિરોધ—સમાધિના સંસ્કારોથી આપમેળે નાશ થઈ જાય છે. ત્યારબાદ કૈવલ્ય આવી મળે છે અને ચિત્તના ગુણો પ્રકૃતિમાં સમાઈ જાય છે.

### સ્વરૂપાવસ્થા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

અવસ્થા ચલ છે, જ્યારે સ્થિતિ કાયમી છે. નિરોધ-સમાધિમાં ચોગી સ્વરૂપાવસ્થા પામે છે, પરંતુ જ્યાંસુધી તે મનની નિરોધ સ્થિતિ પર પ્રભુત્વ ન મેળવે ત્યાંસુધી તે સ્વરૂપમાં સ્થિત થયો ન કહેવાય.

દાખલા તરીકે, એક માણસ પોતાના મનની વિશિષ્ટ સ્થિતિમાંથી થોડા પ્રયત્ને એકાગ્રતા મેળવે છે. આ તેની એકાગ્રતા અવસ્થા છે. તે હજુ એકાગ્રતામાં સ્થિત થયો નથી, વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં જ છે. તેથી તે એકાગ્ર સ્થિતિ કહેવાય નહિ. જુદી જુદી વૃત્તિઓથી તે તરત જ બેધ્યાન થશે. બેધ્યાનપણું તેને માટે સ્વાભાવિક છે, જ્યારે એકાગ્રતા મહેનત માંગી લે છે.

કોઈ પણ અવસ્થા પ્રયત્નસાધ્ય છે, જ્યારે સ્થિતિ સ્વાભાવિક છે. જ્યારે ચિત્તની બધી જ વૃત્તિઓ સ્વાભાવિક બને અને સતત અભ્યાસથી સહજ બને ત્યારે તેને નિરોધસ્થિતિ કે સ્વરૂપસ્થિતિ ગણી શકાય. તેથી

સ્વરૂપવિધિ પ્રાપ્ત કર્યાં સુધી નિર્ધાર કર્યાપિના અવધાન  
અર્થે રાખવા ભેદિત.

સ્વપ્રભુત્વ દર્શનાં આગમરૂપ રોષ છે, તે સ્થિતમત  
દર્શનાવ છે, આગા મંત્રનું ચર્ચન અગમવાન ધોષદ્વં પ્રીતિના  
બીજા આચારના પંચાવનમા પ્રહોષ્યો માર્ગિને અંત સુધી  
આપે છે. આપે મોટી રૂપે રૂપે દોષા કર્યાં સ્વરૂપ કે  
આત્મામાં સિંધવ દોષ છે, તે દર્શનાં મદદસ્થમાધિસ્ય  
દોષ છે, નિશ્ચિત દિન અર્થે તે ઈશ્વરના આધન તરીકે તેની  
ઉચ્ચ પ્રમાણે રામ રૂપ છે, તેનામાં અદંબાવ, આયા,  
કે મનના નાદો દોષાં, તેને અવર્ણનીય આનંદ દોષ છે,  
તેની કીર્તિ અંશાય નદિનેની દોષ છે તે અમલ મેટાઈ  
પણાં છે, તેને માત્ર પ્રજામ.

•

### કર્મયોગ

૧. જનતા જનાઈનની વિદ્યાર્થ મેવાનો યોગ કર્મયોગ છે.
૨. કામ કરણ તે અગમવાનના વિરાટ સ્વરૂપની પૂજા છે.
૩. માનવની મેવા તે ઈશ્વરેવા છે.
૪. ખરા આચારથી અને અદંબાવ કે રાગ વિના કરેલું  
કામ લેવું લઈ લાય છે.
૫. કર્મયોગથી મનનો મેલ દૂર થાય છે. તે દૃષ્ટનો  
યજ્ઞિયાળી ચોધક છે.

૬. તેજ, જ્ઞાન, અને આશીર્વાદ સ્વીકારવા કર્મયોગ મનને તૈયાર કરે છે.
૭. કર્મયોગથી હૃદય વિશાળ થાય છે. એ અંતિમ એક્યને પામવાના રાહમાં નડતી મુશ્કેલીઓ તોડી પાડે છે અને તમને આંતરજ્ઞાનના દ્વાર સુધી લઈ જાય છે.
૮. ચિત્તશુદ્ધિ માટેની અસરકારક સાધના કર્મયોગ છે.
૯. મનને શુદ્ધ રાખવાનો તે હરહંમેશ તૈયાર પોલિશ છે. તે શરીરને સ્ફૂર્તિ અને સ્વાસ્થ્ય અર્પે છે.
૧૦. શરીર અને મન પર સવાર થવા તમોશુષ્ઠ કાયમ ઉત્સુક હોય છે. કર્મયોગ બધાંને હંમેશાં ગતિશીલ અને સાવધાન રાખે છે.
૧૧. દયા, સહિષ્ણુતા, માયાળુપણું, પ્રેમ, ધીરજ, આત્મનિશ્ચય વગેરે દિવ્ય ગુણો વિકસાવવામાં કર્મયોગ મદદ કરે છે.
૧૨. દિવ્ય ગુણોનું સર્જન, સંવર્ધન અને પોષણ કર્મયોગ કરે છે.
૧૩. ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, મલિનતા, નિમ્નભાવ વગેરેનો કર્મયોગ નાશ કરે છે.
૧૪. જ્યારે માણસ આત્મભાવથી જગતની સેવા કરે ત્યારે તે ખરેખર પોતાની સેવા કરે છે.
૧૫. જે બીજાને મદદ કરે છે તે ખરેખર પોતાને જ મદદ કરે છે.

૧૬. વેદાંતી કે જાજા જે ન માણી શકે તેનો અવર્જનીય આનંદ કર્મયોગનો અભ્યાસી ભોગવે છે.
૧૭. મેવા કરવા માટે જીવો, કર્મયોગ આચરો. પૂર્ણતા અનુભવો.

### કર્મનો યોગ

૧. કર્મનો નિયમ વેદાંતનો અંતરંગ ભાગ છે.
૨. લવનના કાપડાનો અને વિશ્વની સમસ્યાનો તે ઉકેલ આણે છે.
૩. તમારો દરેક વિચાર અને તમારું દરેક કર્મ તમારામાં અત્યુક્ત વૃત્તિઓ પેદા કરે છે, જેની અસર તમારી ઐહિક અને પારલૌકિક જિંદગી પર પડે છે.
૪. વાવો તેવું લણુથો. પાર્થિવ સ્તર પર જ નહિ, પણ નૈતિક તેમ જ માનસિક ક્ષેત્ર પર પણ આ વાત સત્ય છે.
૫. નિષ્કામ વૃત્તિથી જો સારાં કર્મો કર્યો તો આનંદ અને શાંતિના સામ્રાજ્યમાં ભિંચે ભિંચો.
૬. સારાં કર્મોથી સદ્વિચારો જન્મે છે. સુકર્મો તમને દિવ્ય સદ્ગુણોની આશિષ આપે છે.
૭. ખોટા અને દુષ્ટ કર્મોથી દુઃખ, દર્દ અને ચોક યાય છે.
૮. આ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાનો નિયમ આપણને સૌને લાગુ પડે છે. વ્યક્તિનું આરિન્ધ આ નિયમને અનુસરે છે.

૬. પૂર્વે કરેલાં માનસિક કર્મોના સરવાળા કે અંતિમ પરિણામ હાલનું ચારિત્ર્ય કે વ્યક્તિત્વ સર્જે છે.
૧૦. આપણું આજનું ચારિત્ર્ય આપણા ગત કર્મોનું પરિણામ છે. આપણું ભવિષ્ય આપણાં ચાલુ કર્મો પર આધારિત છે. આમ માણસ પોતે પોતાના ભાગિનો ઘડવૈયો છે.
૧૧. કર્મને કારણે જ કર્મ મનુષ્યને બાંધતાં નથી, પણ મોહ અને કર્મ સાથેના પોતાનો સંગ માણસને બાંધે છે અને દુઃખ અને દર્દ આપે છે.
૧૨. સંચિત એટલે કે આગલા જન્મોનાં બધાં કર્મોના સરવાળા, બાણે કે કર્મભંડાર. પ્રારબ્ધ એટલે કે આગલાં કર્મોના તે ભાગ જેને કારણે આ જન્મ મળ્યો છે, અને આગામી એટલે કે આપણાં હાલનાં કર્મો જેનાં ફળ આપણે એકઠાં કરી રહ્યાં છીએ. આમ ત્રણ ભાતનાં કર્મો છે.
૧૩. સંચિત કર્મ જ્ઞાનથી બળે છે, પ્રારબ્ધ વર્તમાનકાળમાં લોગવવાનાં છે અને આગામી કર્મનાં ફળ નિષ્કામ રીતે કર્મ કરવાથી નિવારી શકાય છે.
૧૪. કર્મને જે હેતુ પ્રેરતો હોય તે મુજબ બધાં કર્મોનાં ફળ લોગવવાં પડે છે. હેતુ માણસને બાંધે છે. માણસ શુદ્ધ ભાવને કારણે જ મોક્ષ મેળવે છે.
૧૫. કર્મો સંસ્કારો જન્મભાવે છે, જે સાથે મળીને વૃત્તિઓ

પેદા કરે છે. આ વૃત્તિઓ ટેવોમાં પરિણમે છે અને તેનું ચારિત્ર્ય ઘટાય છે. આમ કર્મો ચારિત્ર્ય ઘટે છે અને ચારિત્ર્ય ઇચ્છા પેદા કરે છે.

૧૬. જો ચારિત્ર્ય શુદ્ધ અને મજબૂત હોય તો ઇચ્છા-શક્તિ પણ પવિત્ર અને બળવાન બનશે.
૧૭. સારાં કર્મો સારું ચારિત્ર્ય ઘટે છે, જે પવિત્ર ઇચ્છા જન્માવે છે. આથી જ પુરુષાર્થ દ્વારા પ્રારબ્ધ અને આગામી કર્મોથી પર થવાય છે.
૧૮. હાદ્દા બનો, વિવેક શીખો, વિચારો અને ઇચ્છાઓ પર કાબૂ મેળવો. દુષ્ટ વિચારોને ઊગતાં જ દાબી દો. અપવિત્ર વિચારો અને ઇચ્છાઓ ત્યજો, હૃદયમાં પવિત્ર વિચારો અને ઉચ્ચ ઇચ્છાઓનો મહાવરો રાખો.
૧૯. આત્મસાક્ષાત્કાર, જન્મ-મરણમાંથી છુટકારો, સંસારના બંધનમાંથી મુક્તિ—આને માટે ઉત્કટ ઇચ્છા ધરાવો. આ એક શક્તિશાળી પવિત્ર ઇચ્છા બધી જ સાંસારિક ઇચ્છાઓનો નાશ કરશે અને મુક્તિ વરદ આગેદૂર કરવામાં મદદ કરશે.
૨૦. કર્મનો સિદ્ધાંત બરાબર સમજો અને અવિદ્યા, કામ અને કર્મની ત્રણ ગાંઠોને કાપો.
૨૧. ઉપર પ્રમાણે કર્યો તો કર્મના નિયમોમાંથી તમે મુક્ત થશો અને તમે જીવન-મુક્ત બનશો.
૨૨. જીવનનું આ પરમ ઇથેય છે. તમારી આ આગવી



અને અતિ જરૂરી ફરજ છે. બીજી બધી ફરજો માયા, અવિદ્યા અને મોહને કારણે માણસે પોતાની જાત પર લાદેલી હોય છે.

### કર્મયોગીનાં લક્ષણો

૧. કર્મયોગી બધી જ સ્થિતિમાં સમ હોવો જોઈએ.
૨. વખાણથી તે કુલાર્થ ન જવો જોઈએ, નિંદાથી તે હતાથ ન થવો જોઈએ.
૩. તે જાણે છે કે પોતાના ગત જન્મોનાં કર્મફળ સિવાય બીજું કંઈ નથી. તેથી કર્મયોગી વખાણ તેમ જ નિંદામાં સમ રહે છે.
૪. દ્વંદ્વો પ્રત્યે તે બેદરકાર રહેવો જોઈએ.
૫. તે હૃદયમાં અંતરાત્મામાં સ્થિત રહેવો જોઈએ.
૬. તે હૃદયમાં આનંદી રહેવો જોઈએ અને આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રસારતો રહેવો જોઈએ.
૭. તેને નથી કોઈ દુઃખ નથી કોઈ અભણપણ. સર્વ જીવોમાં તેણે પોતાનાં જ દર્શન કરવાં જોઈએ અને તેનો અનુભવ કરવો જોઈએ.
૮. સમસ્ત માનવજાતના લોકોમાં તે રચ્યોપચ્યો રહેવો જોઈએ.
૯. કોઈ ખાસ એક જણ માટે તેને પ્રેમ હોય તેમ નહોતાં તેને બધાંને સરખાં ગણવાં જોઈએ.

૧૦. તેણે હંમેશાં આત્મભાવ કે નારાયણભાવથી સેવા કરવી જોઈએ.
૧૧. પોતાની ફરજ બજાવવી એ જ તેનો મુદ્રાલેખ હોય. પ્રેમને ખાતર તે પ્રેમ કરતો હોય, કામને ખાતર તે કામ કરતો હોય.
૧૨. જો તે ભક્તિયોગનો અભ્યાસી હોય. તો તેણે હંમેશાં નિમિત્તભાવ રાખવો જોઈએ. જો જ્ઞાનયોગ કે વેદાંતનો અભ્યાસી હોય તો સાક્ષીભાવ કેળવવો જોઈએ.
૧૩. તેણે ભેટો સ્વીકારવી ન જોઈએ.
૧૪. દિવ્ય શુણેને તેણે મૂર્તમંત્ર કરવા જોઈએ.
૧૫. મીઠા આનંદદાયી શબ્દો બોલીને તેણે કોઈને માફ લગાડવું ન જોઈએ.
૧૬. બધા જ માણસો પ્રત્યે અને બધા જ સંજોગોમાં તેણે બંધબેસતા ધર્મ, મુમેળ સાધી નિભાવ કરી લેતાં શીખવું જોઈએ.

### કર્મયોગમાં ભાવ

૧. કર્મ કે તેના ફળ વિષે જરા પણ મોહ રાખ્યા વિના નિસ્વાર્થ સેવા એટલે કર્મયોગ.
૨. મનને તદ્દન મારશે તો જ સાચી અનાસક્તિ આવશે.
૩. જે રીતે કર્મ અને તેના ફળ માટે અનાસક્તિપૂર્ણ મનની સ્થિતિ મેળવી શકાય છે

૪. વિવેક અને આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા વેદાંત કે જ્ઞાન-માર્ગનો અભ્યાસી સાક્ષીભાવ કેળવે છે. ભક્ત નિમિત્તભાવ કેળવીને પ્રભુના ચરણકમળમાં સંપૂર્ણ આત્મનિવેદન કરે છે.
૫. દક્ષત ઈશ્વર જ છે; ઈશ્વર જ કર્મ કરે છે; લગવાદ્વચ્છા સિવાય એક તથ્યબલુ પણ હાલી શકતું નથી.
૬. પ્રભુ જ કર્તા છે. તે જ ભોક્તા છે. હું તો દક્ષત તેના હાથનું સાધનમાત્ર છું.
૭. મન અને ઇન્દ્રિયોમાં વસતી શક્તિ ઈશ્વર છે. જોવાની, સાંભળવાની, જાણવાની બધી શક્તિઓ તેની જ છે.
૮. મારાં શરીર, મન, ઇન્દ્રિયો અને બીજું બધું દક્ષત ભગવાનનું જ છે.
૯. મારાં મન અને ઇન્દ્રિયોને કામે લગાડી ભગવાન પોતાની ઇચ્છા અમલમાં મૂકે છે.
૧૦. આ નિમિત્તભાવ છે. હંમેશાં આ ભાવ કેળવો અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરો.
૧૧. પ્રકૃતિના ગુણોને કારણે જ બધાં કર્મો થાય છે.
૧૨. પ્રકૃતિ કામ કરે છે. પ્રકૃતિ કાર્યરત રહે છે.
૧૩. હું શુદ્ધ આત્મા છું. અનંત, અકર્તા અને અભોક્તા છું. હું મૌન સાક્ષી છું.
૧૪. જોવું, સાંભળવું, જાણવું, કાર્ય કરવું વગેરે બધું

ઇદ્રિયો જ કરે છે. તે બધાં ઇદ્રિયોના ધર્મો છે.  
મને તેની સાથે કાંઈ લેવાદેવા નથી.

૧૫. હું નિર્લિપ છું અને ઇદ્રિયોથી નિરાળો છું. હું  
હરદ-મેશ માટે શુદ્ધ પૂર્ણ અમર આત્મા છું.

૧૬. આને સાદીભાવ કહે છે.

૧૭. વેદાંતીએ બીભત્તી સેવા કરતી વખતે પોતાના  
આત્માનાં દર્શન બીભત્તાં કરવાં ભેદ્ય છે. ભક્ત  
બીભત્તાં ભગવાનવાં દર્શન કરે છે.

૧૮. ઉપરના બાવો પુરી રીતે સમજો. હરદોજ તેના પર  
ધ્યાન ધરો અને મમતા કે પોતાપણના ભાવ સિવાય  
કંઈ કરો. તરત જ ભગવતચેતનાને પામશો.

૧૯. આ જ્ઞાન કહેવાય છે. બધાં જ કર્મકળને બાળનાર  
અને તમને બંધનમાંથી છોડાવનાર આ જ્ઞાન છે.

### કર્મયોગી બનવાની રીત

૧. નમ્ર બનો. વિવેકી બનો.
૨. દુનિયાનો માનસિક ત્યાગ કરવા છતાં ભૌતિક રીતે  
તેમાં કામ કરતાં હવો.
૩. પાણીમાં કમળપત્રની માફક જગતમાં રહેવા છતાં  
તેનાથી રંગાયો નહિ.
૪. બાળક મનુષ્યનો પિતા છે. સ્ત્રી સમાજનો આધાર  
છે. દુઃખોલ્લેખો બાવિમાં થનારો સંત છે.

૫. બાળકે, સ્ત્રી અને હસગી બધાંને સમાન રીતે નમન કરે. અને તેમનો આદર કરે.
૬. પુરુષ, સ્ત્રી કે બાળક જે સામે મળે તેને નમન કરે. શરમ આવે તો માનસિક સાધ્યાંગ પ્રણામ કરે.
૭. ગમે તેટલા ગરીબ હો તો પણ આવકનો દસમો ભાગ દાન માટે અલગ રાખે.
૮. હંમેશાં અંધણેસતા યાવ, વાદવિવાદ ન કરે.
૯. હરેકમાં ઈશ્વરને જુઓ. પ્રાણીમાત્રમાં ભગવાનનાં દર્શન કરે.
૧૦. સંતો અને ઋષિઓની સેવા કરે. તેમની સોબત કરે.
૧૧. તમારી પાસે હોય તેમાંથી ખીજતે આપો. આપો, આપો અને ફરી આપો.
૧૨. સેવા ઘરમાંની થઈ કરે. માતાપિતાની સેવા કરે. પૃથ્વી પરનાં તે દશ્ય ઈશ્વરી રૂપ છે.
૧૩. માંદાની સેવા કરે. ગરીબ અને જરૂરિયાતવાળાની સેવા કરે. સમસ્ત માનવજાતની સેવા કરે.
૧૪. મનને ઈશ્વર પર લગાવે અને હાથથી કામ કરે. ખીજાની સેવા કરતાં પ્રભુનું નામ ગાઓ.
૧૫. કર્મચોળી માટે કોઈ કામ હલકું નથી. મજૂરી કે આદરણીય કામ વચ્ચે કોઈ ફરક ન જુઓ.
૧૬. ગરીબોને જમાડો, નિર્વશને વસ્ત્ર આપો.

૧૭. અહંભાવ વિના કામ કરેા. આત્મભાવ કે નારાયણ-  
ભાવથી સેવા કરેા.
૧૮. તમારા કર્મો, તમારે ભક્તવવાની દૃશ્ય છે તેમ  
અમરુને કરેા.
૧૯. તમારાં કામ માટે આભાર કે પ્રશંસાની આશા  
ન રાખેા.
૨૦. તમારા અંદરના હેતુઓ હંમેશાં તપાસેા. સ્વાર્થી  
આશયોને ક્યદી નાખેા.
૨૧. પ્રાયમિક સારવાર શીખેા. અકસ્માતના સમયે મદદરૂપ  
બનેા.
૨૨. વૈરાગ્યનું અભિમાન, શ્રી-પુરુષનું અભિમાન, સેવાનું,  
અભિમાન, ત્યાગનું અભિમાન, ડોક્ટર કે ન્યાયાધીશનું  
અભિમાન વગેરે અનેક ભૂતોનાં અભિમાન ત્યજ દેા.
૨૩. “મેં પેલા માણસને મદદ કરી છે” આવેા ભાવ  
કદી પણ આવવેા નેઈએ નહિ. હંમેશાં એમ જ  
વિચારેા કે ભગવાને તેની સેવા કરવાનો મને અવસર  
આપ્યેા.
૨૪. સેવાની તકચોપતા રહેા. એક પણ તક ગુમાવયેા નહીં.
૨૫. કામનો મોહ ન રાખવેા. કાઈ પણ ક્ષણે તે છોડી  
દેવા તમારી તૈયારી હોવી નેઈએ.
૨૬. જો તમે વફીલ હો તો ગરીબ પાસેથી ફી લીધા વિના  
તેનો કેસ લડેા. જો ડોક્ટર હો તો ગરીબની મફત

દવા કરો. જો શિક્ષક હો તો ગરીબ છોકરાંઓને મફત લખાવો. તેમને ચોપડીઓ આપો.

૨૭. સક્રિય રીતે પવિત્ર મદદરૂપ અને આત્મસર્મપણું કરવાવાળા બનો. શરીર અને મનને વારંવાર ઉત્કટ સેવા કરવા કસો.

૨૮. કામ માટે અનાસક્તિનો અર્થ બેઠરકારી નથી.

૨૯. નિબકામ કર્મો આત્મરહિત કે હૃદય વગરનાં કર્મો નથી.

૩૦. જે બધું કરો તેમાં તમારે તમારાં હૃદય અને આત્મા આનંદથી જોડવાં જોઈએ.

૩૧. હમેશાં યાદ રાખો કે તમે ભગવાનની સેવા કરી રહ્યા છો. તમારાં કર્મો ભગવાનની ઇચ્છાને પ્રદક્ષિત કરી રહ્યાં છે.

૩૨. ઉપલી સૂચનાઓને કાળજીપૂર્વક અનુસરો અને તમારા હરેક શ્વાસે તેનું આચરણ કરો. ગતિથીલ કર્મયોગી તરીકે તમે તરત જ પ્રકાશી બિઠશો.



ॐ तत् सत्

## વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો

(૧) પ્રાતઃભગરણુ—નિત્ય સવારમાં ચાર વાગે, રાત્રિના છેલ્લા પ્રહરમાં એટલે કે બ્રાહ્મચૂડત્માં ઊઠો. બ્રાહ્મચૂડત્ જ સંધ્યા, પૂજા, પ્રાર્થના, જપ, હીર્તન, ધ્યાન વગેરે માટે અતિ ઉત્તમ સમય છે.

(૨) આસન—જપ, ધ્યાન વગેરેના નિયમિત અભ્યાસ સારુ પૂર્વાભિમુખ અગર ઉત્તરાભિમુખ યદને પદ્માસન, સિદ્ધાસન અગર સુખાસનમાં, કોઈપણ એક આસનમાં, અઠવા કલાકથી માંડીને ત્રણ કલાક સુધી બેસવાનો દૃઢતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરો. બ્રહ્મચર્ય અને તાંદુરસ્તી માટે શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન તથા ૨૦ પ્રાણાયામ નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો. ફરવાની કે એની બીજી હળવી શારીરિક કસરત કરો.

(૩) જપ માટેની પૂર્વભૂમિકા—બ્રાહ્મચૂડત્માં જપ, ધ્યાન વગેરે ઉપાસનાની શરૂઆત પોતપોતાના પ્રિય સ્તોત્રો તથા પૂનથી કરો, જેથી ઉપાસનાને યોગ્ય તન્મયતા અને ભાવ પ્રકટે.

(૪) મંત્રજપ—કેવળ “ પ્રણવ ” ૐ (એકાક્ષર), ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય (દ્વાદશાક્ષર), ૐ નમો નારાયણાય (અષ્ટાક્ષર), ૐ નમઃ શિવાય (પંચાક્ષરી), ૐ રામાય નમઃ,



ॐ કૃષ્ણાય નમઃ, શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ, સીતારામ,  
 હરિ ઈ, બ્રહ્મગાયત્રી અગર તો આપની રુચિના કોઈ ઇન્ટ  
 મંત્રના જપની એકથી માંડીને ૨૦૦ માળાઓ સુધી  
 અભ્યાસ નિયમપૂર્વક કરો.

(૫) આહારશુદ્ધિ—આહારની શુદ્ધિથી જ મનની શુદ્ધિ  
 થાય છે. માટે નિરંતર શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક યુક્તાહાર કરો.  
 મરચાં, આંખલી, રાઈનું તેલ, લસણ, ડુંગળી, હિંગ વગેરેનું  
 સેવન કરો નહિ. મિતાહારી બનો. ઠાંસીઠાંસીને ખાઓ  
 નહિ. જે વસ્તુ તમને અત્યંત પ્રિય હોય એનો વર્ષમાં  
 પંદર દિવસ ત્યાગ કરો. સાહે જોરાક ખાઓ. દૂધ અને  
 ફળ લેવાથી ધ્યાન કરવું સુલભ થાય છે, કેવળ શરીર ટકાવવા  
 પૂરતો દવાની માફક જોરાક લેવો જોઈએ. સ્વાદની ખાતર  
 ખાવું એ તો ખરેખર પાપ જ છે. ‘જિહ્વાના સંયમ’  
 માટે વર્ષમાં એક મહિનો ખાંડ, ચા અગર સીંઠાનું સેવન  
 બંધ કરો. ચટણી વગર રોટલી, દાળખાત વગેરે ઉપર જ  
 નિર્વાહ કરતાં શીખો. શાક અને દાળ માટે વધારે મીઠું  
 અને ચા, કેફી કે દૂધમાં વધારે ખાંડ બીજી વાર ન માંગો.

(૬) પૂજાધર—જપ, પૂજા અને ધ્યાન માટે સગવડ  
 હોય તો એક જોરડી અલગ રાખવી અને વાતાવરણની  
 શુદ્ધિ માટે તેને તાળાફુંચીથી સુરક્ષિત રાખવી. [ એવી  
 સગવડના અભાવે વૈરાગ્યરૂપ તાળાફુંચીથી મનની જોરડીને  
 સુરક્ષિત રાખવાનો પ્રયત્ન તો જરૂર કરી શકાય. ]

(૭) સ્વાધ્યાય—આ પુણ્યની ઓરડીમાં ઉપનિષદ પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા, યોગવાશિષ્ઠ, રામાયણ, શ્રીમદ્ભાગવત, સહસ્રનામ (વિષ્ણુ, શિવ, લક્ષ્મી આદિ), આદિત્યહૃદય વગેરે ધર્મગ્રંથો અને સ્તોત્રોત્તુ વિચારપૂર્ણ અધ્યયન અને ગાન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો.

(૮) બ્રહ્મચર્ય—વીર્યરક્ષા એ જ બ્રહ્મચર્ય છે. વીર્યની રક્ષા ઘણી જ સાવધાનીથી કરો. વીર્ય ઇશ્વરની વિભૂતિ છે. વીર્ય જીવનશક્તિ છે, પરમધન છે. વીર્ય પ્રાણ છે. બિન્દુધારણ એ જ જીવન છે, બિન્દુપતન એ જ મરણ છે. મરણ વિન્દુપાતેન જીવનં વિન્દુધારણાત્ ।

(૯) સત્સંગ—સત્સંગ શાંતિ પમાડે છે અને કુસંગ કલેશો નોતરે છે, માટે કુસંગ છોડો અને સત્સંગમાં ચિત્ત જોડો. ધૂમ્રપાન, સુરાપાન અને માંસાહારનો ત્યાગ કરો.

(૧૦) મૌન—નિત્ય બે કલાક અગર અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌનનો અભ્યાસ નિયમપૂર્વક કરો.

(૧૧) ઉપવાસ—પર્વના દિવસોમાં વ્રતનું પાલન કરો અને એકાદશીને દિવસે નિરાહાર, દુગ્ધાહાર, ફલાહાર, સાત્ત્વિક યુક્તાહાર, અહ્યાહાર વા એકાહારથી ઉપવાસ કરો.

(૧૨) દાન—આપની સ્થિતિને અનુસાર આપની આવકનો ઠંઈક ભાગ, જો બને તો રૂપિયે એક આનો, પ્રત્યેક મહિને અગર તો હરદોજ નિયમિતપણે દાન કરો.

(૧૩) સત્યભાષણ—સદા સત્ય બોલો. કદી પણ અસત્ય ન બોલો. પ્રિય બોલો. અપ્રિય સત્ય ન બોલો. વ્યર્થ બોલો નહિ, મિથ્યા બોલો નહિ.

(૧૪) અપરિગ્રહ—જરૂરિયાતો કમ કરો. ચારની જગ્યાએ ત્રણ અગર બે જ વસ્તુ રાખો. સંતોષ એ જ સાચું ધન છે. સંતોષ-ધનથી જ શુભન સુખમય બને છે. મિથ્યા ચિંતાઓ દૂર કરો. ઉચ્ચ વિચારો માટે શુભન સાદું રાખો.

(૧૫) અહિંસા—મન, વચન અને કર્મથી કોઈને કોઈ પણ રીતે દુઃખ ન પહોંચે એવું વર્તન રાખો. અહિંસા એ જ પરમધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ધૂણાને દયાથી અને દ્રેષને પ્રેમથી શુભો.

(૧૬) સ્વાવલંબન—પરાધીન અને પરાવલંબી ન બનો. દેવળ નોકરો પર જ આધાર ન રાખો. સ્વાવલંબન એ સર્વશ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

(૧૭) આત્મવિચાર—શત્રિએ સૂતાં પહેલાં, દિવસ દરમિયાનના વ્યવહારની ગીતાશ્રીનો આધાર લઈ સમીક્ષા કરો એટલે ભૂલ જણાયે. ધર્મના આધાર વગર ભૂલ જણાવી મુશ્કેલ છે. કંદેલી ભૂલ માટે પશ્ચાત્તાપ કરો અને હવે પછી ભૂલ ન ચાય એવી શક્તિ માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કરો. આત્મનિરીક્ષણ અને દોષસંશોધનનો ઉદ્દેશ કરતી એક આત્મસુધાર નામની નોંધવહી નિયમિતપણે રાખો. ભૂતકાળને ભૂલો અને વર્તમાનને સુધારો.

(૧૮) મૃત્યુસ્મરણ—પ્રત્યેક દષ્ટિ મૃત્યુનો ખ્યાલ કરો અને શરીરના મોહને છોડો તો જ ધર્માચરણ થશે. ધર્માચરણથી જ શાંતિ મળશે, અને એ શાંતિથી ભગવાનને પામશો. [એટલે મૃત્યુના ખ્યાલથી તો છેવટે અભય ધર્મ અમર ધર્મ જશે.]

(૧૯) આત્મચિંતન : નિત્ય સૂતાં અને જીકતાં પહેલાં 'આત્મચિંતન'નો નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરો.

(૨૦) આત્મસમર્પણ—તમારી જાતને પૂર્ણપણે ભગવાનના હાથમાં સોંપી દો ('હું' કરું છું' એ ભાવનાથી મુક્ત થાઓ) અને સર્વસ્વ (મારું કંઈવાતું સઘળું) ભગવાનના ચરણોમાં અર્પણ કરો. એ રીતે પૂર્ણ આત્મસમર્પણ કરો.

આ સર્વ આધ્યાત્મસાધનાનો સાર છે અને આતુ' જ અનુસરણ તમને મોક્ષના માર્ગે દોરનારું નીવડશે. આ નિયમોત્તુ' આગ્રહપૂર્વક પાલન થવું જ જોઈએ. મનને ખોટી છુટછાટ ન મળવી જોઈએ.

ૐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:



## સાધનાતત્ત્વ અથવા સત્ સાધનવિધા

ભૂમિકા—(ક) હજારો મણુ સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન કરતાં કેવળ નવટાંકે જ્ઞાને સાધનોનું આચરણ વધુ ફળદાયી છે, માટે તમારા દૈનિક જીવનમાં યોગ, ધર્મ તેમ જ દર્શન-શાસ્ત્રોએ બતાવેલ સાધનોનો અભ્યાસ કરો, જે વડે મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય—આત્મસાક્ષાત્કાર— વહેણું મેળવી શકાય.

(ખ) આ સાધનપટમાં નીચે જણાવેલા સાધનોનું તત્ત્વ તેમ જ સનાતન ધર્મનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ ડર (ખત્રીસ) ઉપદેશસૂત્રો વડે બતાવેલું છે. એનો અભ્યાસ વર્તમાન-કાળના અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓવાળા સ્ત્રી-પુરુષો માટે પણ સુશક્ય છે. સમય અને પ્રમાણમાં અનુકૂળતા મુજબ ફેરફાર કરતા જાઓ અને એની માત્રા ધીરે ધીરે વધારતા જાઓ.

(ગ) તમારા ચારિત્ર્ય કે સ્વભાવમાં તમે એકદમ ફેરફાર કરી નહિ શકો. માટે શરૂઆતમાં આમાંની થોડી એવી સૂચનાઓનો અમલ કરવાનો સંકલ્પ કરો, જેનાથી તમારા વર્તમાન સ્વભાવ અને ચારિત્ર્યમાં થોડો નિશ્ચિત સુધારો થાય. ક્યે ક્યે આ સાધનો માટેનો સમય અને પ્રમાણ વધારતા જાઓ.

(ઘ) માંદગી કે સાંસારિક અઠયણોને લીધે કે બીજા દોષ અનિવાર્ય સંજોગોમાં તમે કદાચ ચોક્કસ સાધનોનો

પૂરેપૂરો અમલ ન કરી શકે તો તેના બદલામાં પ્રભુનામ-સ્મરણ અથવા જપ જરૂર કરો. હરતાંકરતાં અને કામ કરતાં કરતાંયે પ્રભુનામસ્મરણ તો તમે જરૂર કરી શકો.

### આરોગ્યસાધન

(શરીરમાર્ગ ચલુ ધર્મસાધનમ્)

: શરીર એ ધર્મચરણનું પ્રથમ સાધન :

૧. મિતાહાર—જૂઝ હોય તે કરતાં ઓછું જમો. હળવો અને સાદો ખોરાક લો. ભોજનમાં શાક, ફળ, દૂધ, દહીં, અનાજ, કંદમૂળ, મેવો ઇત્યાદિ પદાર્થો પ્રમાણસર લો. ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી ભોજન કરો.

૨. રત્નેશુષ્ણ અને તમોશુષ્ણને વધારનાર પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. મરચાં-મસાલા, આમલી જેવા શલ્કસિક પદાર્થોનો વપરાશ છોડી દો અથવા કમ કરો. ચા, કોફી, લસણ, ડુંગળી, તમાકુ, ભાંગ, સિગારેટ, પાન જેવા પદાર્થો શરીરને હાનિકારક હોઈ ત્યાગ કરવા લાયક છે. માંસ, મગ્ગી અને દારૂ જેવા ઉગ્ર, તામસિક અને ઘોર અનર્થક ચીજોનો સર્વથા ત્યાગ કરો.

૩. યત-ઉપવાસ—એકાદશીના દિવસે ઉપવાસ કરો અથવા કેવળ દૂધ, કંદ અને ફળનો ઉપયોગ કરો. આ દિવસે અન્ન વર્જિત છે.

૪. આસન-વ્યાયામ—યોગાસન અથવા શારીરિક વ્યાયામ દરરોજ ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી નિયમસર

રો. હંમેશાં સાંજે બેત્રણ માર્ગલ ફરવાનું રાખો અથવા સરત મળી રહે તેવી દેશી રમતો ફરડોજ રમો.

૫. મૌનવ્રત—ફરડોજ બે કલાક મૌન પાળો અને એ વખતનો આત્મવિચાર, ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન અથવા જપમાં ઉપયોગ કરો. ફરવાફરવાનું અને વાંચવાનું બંધ રાખો. રવિવાર અને રજના દિવસોમાં મૌનનો સમય ધારથી આઠ કલાક સુધી વધારો.

૬. બ્રહ્મચર્યવ્રત—પોતાની ઉંમર, સંબેગો, શક્તિ તથા આશ્રય અનુસાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરો. પ્રારંભના મહિનામાં એકથી વધુવાર બ્રહ્મચર્યનો લંઝ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો. ધીરે ધીરે તે ઘટાડીને વર્ષમાં એકવાર સુધી લઈ જાઓ. છેવટે જીવનભરને માટે બ્રહ્મચર્યપાલનની પ્રતિજ્ઞા કરો.

### ચારિત્ર્યસાધના

૭. અહિંસા—વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઈને કષ્ટ ન આપો. પ્રાણીમાત્ર પર દયાલાવ રાખો.

૮. સત્ય—સાચું, પ્રિય, મધુર, હિતકારી અને અલ્પ બોલો. આપણી વાણીથી કોઈને ઉદ્વેગ થવો ન જોઈએ.

૯. નિખાલસતા—બધા સાથે કપટરહિત ખુલ્લા દિલથી સરળ વર્તવું અને વાતચીત કરો.

૧૦. પ્રામાણિકતા—પ્રામાણિક બનો. તમારી

જાતમહેનતથી કમાણી કરો. અન્યાય કે અધર્મથી મળતાં ધન, વસ્તુ કે મહેરબાનીનો તમે અસ્વીકાર કરો. સંજ્ઞા બનો, ચારિત્ર્યનો વિકાસ કરો.

૧૧. ક્ષમા—તમને ક્રોધ આવે ત્યારે ક્ષમા, ધર્મ, શાન્તિ, દયા, પ્રેમ અને સહિષ્ણુતા વડે તેને દાખી દો. બીજાની કસૂ જૂઠી જાઓ અને એમને ક્ષમા કરો.

### ઇચ્છાશક્તિસાધના

૧૨. સંયમ—હર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ-સાકરનો અને હર રવિવારે નિમકનો ત્યાગ કરો.

૧૩. કુસંગત્યાગ—ગંજીપો, સિનેમા, કલબ અને અશિષ્ટ સાહિત્યનો સર્વથા અથવા યથાશક્ય ત્યાગ કરો. દુર્જનોથી દૂર જાઓ. ઉચ્છૃંખલ, જડવાદી, દુર્જન ભેડે વાદવિવાદ ન કરો. મનુષ્યોને શ્રદ્ધા ન હોય અથવા જે તમારા સન્માર્ગની નિંદા કરતા હોય એવા ભેડે હળવા-મળવાનું બંધ કરો.

૧૪. સાદું જીવન—તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમજ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારને વળગી રહો.

### હૃદયસાધના

૧૫. પરોપકાર—પારકાનું લાલુ કરવું એ જ પરમ ધર્મ છે. અઠવાડિયે થોડા કલાક નિઃકામ સેવામાં જાઓ. ગરીબ



અને રોગીને મદદ કરો. મિત્રો અને સ્વજનોમાં ધર્મ પ્રચારનું કાર્ય કરો અને જેવી જીજ્ઞાસામાજિક સેવા હાથ ધરો. આવા શુભ કાર્યમાં અલિભાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આ ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્યકર્મનું ઈશ્વરાર્પણબુદ્ધિથી પાલન કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુપૂજા છે.

૧૬. દાન—તમારી કમાણીનો દશમો ભાગ અથવા ઓછામાં ઓછા રૂપિયે બે પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો. કોઈપણ સારી વસ્તુનો મિત્રો, સગાંસંજાંધી અને નોકરવર્ગમાં વહેંચીને ઉપયોગ કરો. સંસારના સકળ જીવોને તમારા કુટુંબીગણો. ઘણુર્ધૈવ કુદરત્ત્વકમ્. સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી દો.

૧૭. નમ્રતા—નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્રને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાલિભાન, હંભ તેમ જ ધમકનો ત્યાગ કરો.

૧૮. શ્રદ્ધા—ગીતા, શુરુ અને ગોવિંદમાં દૈવ શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ કરીને હંમેશાં માંગો કે હે ઈશ્વર! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. જેવી તારી ઇચ્છા તેવું જ બનો. એથી વધુ હું કશું માગતો નથી. સર્વ સંતોગો અને પ્રસંગોમાં ઈશ્વરેચ્છાને મુખ્ય સમજી તેને અધીન રહો.

૧૯. સર્વાત્મભાવ—બધા જીવોમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઈ પર દ્વેષ ન કરો.

૨૦. નામસ્મરણ—હંમેશાં ઈશ્વરનું નામસ્મરણ કર્યા કરો, અથવા કમમાં કમ પ્રાતઃકાલે ઊઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નવરાશ મળતાં અને સૂતાં પહેલાં ઈશ્વારના નામનું સ્મરણ કરો. એક જપમાળા પોતાના ખીસામાં અથવા તકિયાની નીચે હંમેશાં રાખો અને જ્યારે મોઢે મળે ત્યારે નામજપ કરતા રહો.

### માનસિક સાધના

૨૧. ગીતાધ્યયન—ગીતાના એક અધ્યાયનું અથવા ૧૦ થી ૬૫ શ્લોકનું અર્થસહિત દરરોજ અધ્યયન કરો. ગીતાને સમજવા જેટલું સંસ્કૃતનું જ્ઞાન અવશ્ય મેળવો.

૨૨. ગીતાનો સુખપાઠ—ગીતાનો નાનો શુટકો ગજવામાં રાખો. દરરોજ એક શ્લોક મોઢે કરો. કંમે કંમે આગળ વધી આખી ગીતા ઠંઠસ્ય કરો.

૨૩. રવાધ્યાય—શમાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદ, યોગવાશિષ્ઠ અથવા અન્ય દર્શનશાસ્ત્ર યા ધર્મશાસ્ત્રોના અમુક વાગનું દરરોજ અથવા રજના દિવસોમાં જરૂર અધ્યયન કરો.

૨૪. સત્સંગ—કથા, કીર્તન, સત્સંગ અથવા ધાર્મિક વ્યાખ્યાનો તથા સભા વગેરેમાં દરેક બવસર પર હાજર રહી એનો લાભ ઉઠાવો. રવિવાર કે રજના દિવસોમાં આવા સંમેલનની વ્યવસ્થા કરો.

૨૫. મંદિરગમન—કોઈ પણ દેવમંદિરમાં અથવા પૂજાસ્થાનમાં દર અઠવાડિયે જોછામાં જોછો એક દિવસ.

જઈને જપ, કીર્તન આદિનું અનુષ્ઠાન કરો અને બીજા સજ્જનોને આવા પવિત્ર સ્થાનમાં સામેલ કરીને કીર્તન, ભજન, વ્યાખ્યાન આદિનો પ્રબંધ કરો.

૨૬. એકાન્તસેવન—કુરસદના દિવસે તેમ જ રમના દિવસમાં કોઈ પવિત્ર પુણ્યસ્થાને જઈ એકાન્ત સેવન કરો અને બધો વખત સાધના અને સ્વાધ્યાયમાં વિતાવો. પોતાના શુદ્ધ અથવા કોઈ સંત-મહાત્માના સત્સંગમાં રહી સાધના કરો.

### આધ્યાત્મિક સાધના

૨૭. બ્રાહ્મસુહૃત્—રાત્રે વહેલાં સૂઈ સવારે ચાર પાગે ઊઠો. શૌચ, હાતણુ, સ્નાન વગેરેથી અડધા કલાકમાં પરવારી જાઓ.

૨૮. ધ્યાન, જપ, સ્તોત્ર-પ્રાર્થના—પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને સવારના ૪-૩૦ થી ૬ વાગ્યા સુધી બ્રાહ્મચાર્ય, ધ્યાન, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના અને કીર્તન કરો. એક જ આસનમાં બધો વખત બેસી રહેવાનો ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરો.

૨૯. સંધ્યાપૂજા—પછી પોતાની દૈનિક સંધ્યા, ગાયત્રી-જપ, નિત્યકર્મ, પૂજા કરો.

૩૦. મંત્રલેખન—પોતાના ઇંટમંત્ર અથવા ઈશ્વરનું નામ ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી એક નોટબુકમાં લખો.

૩૧. સંકીર્તન—રાત્રે સ્વજનો, મિત્રો વગેરે સાથે

બેસીને અડધાથી એક કલાક સુધી નામસંકીર્તન, સ્તોત્ર, પાઠ, પ્રાર્થના, જનન ઇત્યાદિનું ગાન કરો.

૩૨. દિનચર્યાનોંધ—ઉપર જણાવેલી ઠાઠ સાધના કરવાનો નિશ્ચય અથવા વ્રતસંકલ્પ કરો અને પ્રત્યેક વર્ષનો નવો સંકલ્પ કરીને સાધના વધારતા જાઓ. નિયમિતતા, દૃઢતા અને તત્પરતાથી આ બધાનું પાલન કરવું જરૂરી છે. સાધનાના સમય, પ્રમાણ વગેરેની નોંધ એક નોટબુકમાં હંમેશાં લખતા રહો અને એ નોંધની દર માસે સમાલોચના કરી પોતાની ત્રુટિઓને સુધારતા રહો.



## અધ્યાત્મ સૂત્રો

૧. ઈશ્વર પ્રતિ જતો રસ્તો હૃદયમાંથી થઈને જાય છે.
૨. નીતિશાસ્ત્ર અને પવિત્રતા ધર્મને સારામાં સારી રીતે રજૂ કરે છે.
૩. આનંદનું ઇનામ મેળવવા બતાઈથી કિંમત ચૂકવો.
૪. મન પરનો વિજય એ સૌથી મહાન વિજય છે.
૫. ઈશ્વર બધામાં છે અને બધાં ઈશ્વરમાં છે.
૬. ઈશ્વરની વ્યાખ્યા કરવી તે તેને નકારવા બરાબર છે. બહાઈ, સ્વચિસ્ત, આત્મવિચાર અને ક્યાનના અભ્યાસ દ્વારા ઈશ્વરને પામી શકાય છે.
૭. શિખામણ કરતાં ઉદાહરણ સારું છે. વાચાળ ઉદાહરણ કરતાં મૌન ઉદાહરણ વધુ સારું છે.

૮. વિચાર ચારિત્ર્ય નક્કી કરે છે, ચારિત્ર્ય કર્મમાં પ્રેરે છે, કર્મ ભવિષ્યને ઘટે છે.
૯. હે માનવ, તું અહીં ગુસારે છે. જગત એક મહાન વિશ્વવિદ્યાલય છે.
૧૦. દયેય એક છે, રસ્તા અનેક છે. રસ્તાઓ વિષે અથઠામણમાં ન આવવું જોઈએ.
૧૧. શુદ્ધતા અને લઘુતાશ્રયિઓ અજ્ઞાનજન્ય છે.
૧૨. હે સુધારક, પહેલાં તારી જાતને સુધાર.
૧૩. બધું જ કામ પવિત્ર છે. દરેક કાર્ય પૂજા છે.
૧૪. હુંડતાનો વિનાશ શક્ય નથી, પણ લલમનસાઈ હુંડતાને બાળુએ મૂકી દે છે.
૧૫. મોહ અને માયાથી છૂટેલા શાંત અને પવિત્ર હૃદયમાં સત્ય મળે છે.
૧૬. શાંતિ જોઈતી હોય તો વિરક્ત અને સંતોષી બનેા.
૧૭. કાયર ઈશ્વરને પામી શકતા નથી.
૧૮. તમારા સહબાંધવોની સેવા દ્વારા ઈશ્વરાર્પણ કરીને તમારી જિંદગીને એક લાંબી આર્યના જનાવો.
૧૯. બધાં દુઃખોનું મૂળ સ્વાર્થ છે.
૨૦. દરેકના હૃદયમાં એકાંત મળે છે.
૨૧. નિઃસંગ રહેવામાં આનંદ છે.

૨૨. બધી જ અપવિત્રતા અને ઇચ્છાઓ હૃદયમાંથી ખાલી કરો અને ગધું જ પ્રાપ્ત થશે.
૨૩. કોઈ જાતની આકાંક્ષા નહીં રાખો, નિરાશા સ્વીકારો નહીં.
૨૪. જે પોતાનો વિચાર ન કરતો હોય તેની પાસેથી ન્યાય મળે છે.
૨૫. ફરજનો માર્ગદર્શક રહેતો પ્રામાણિકતા છે.
૨૬. તમારા માટે શું સારું છે તે ધૈર્ય જાણો છે. દિવ્યતાના દ્રશ્ય બનીને ફરજ જાણો, માલિક બનીને નહીં.
૨૭. બીજા પર હોવારોપણ ન કરો. હરેક વસ્તુ તમારા ભલા માટે જ થાય છે.
૨૮. શુદ્ધ મન તમારો સારામાં સારો મિત્ર છે.
૨૯. કોઈને ધિક્કારશો નહિ. કોઈને ઉતારી પાડશો નહીં. કોઈને તુકસાન ન કરો. બધામાં એક જ ધૈર્ય છે.
૩૦. બીજાને ઈર્ષ્ય કરવા જતાં તમે તમારી જાતને જ ઈર્ષ્ય કરો છો.
૩૧. તમારા વિચારોનું ધ્યાન રાખો, તમારું જીવન આપમેળે પોતાનું ધ્યાન રાખશે.
૩૨. પોતાની જાત પર ખુશ થવું તે થાય છે. આથી પ્રગતિની શક્યતા અટકે છે, સ્વયોદન અને આત્મ-

નિરીક્ષણ બંધ થાય છે અને અધઃપતનની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે.

૩૩. કોઈપણ ધર્મ ચડિયાતો કે ઊતરતો નથી. એકને માટે ખૂબ સારું હોય તે બીજાને માટે સારું ન પણ હોય.
૩૪. જેમ બીજા તમને ધિક્કારે એમ તમે ઇચ્છતા નથી તેવી રીતે તમે પણ બીજાને ધિક્કારશો નહીં.
૩૫. જો છેતરાવું ન હોય તો બીજાને છેતરશો નહીં.
૩૬. તમને કોઈ ઇલા ન પહોંચાડે તેમ ઇચ્છતા હો તો બીજાને ઇલા પહોંચાડશો નહીં.
૩૭. બીજા તમારા પર ગુસ્સે ન થાય એમ તમે ઇચ્છો તો પછી બીજા પર ગુસ્સો ન કરશો.
૩૮. તમારા પ્રત્યે ગેરવાજબી વર્તન ઇચ્છતા ન હો, તો બીજા પ્રત્યે વાજબી વર્તન રાખજો.
૩૯. તમારા માટે બીજા બદલેલા હો ધરાવે તેમ તમે નથી ઇચ્છતા, માટે બીજાઓ માટે શુભ આશય રાખો.
૪૦. “જેવું ઇચ્છો તેવું કરો” એ ફક્ત ઉન્નત આદર્શ જ નથી, પણ વ્યાવહારિક જરૂરિયાત છે.
૪૧. સાચું કરો. સંતોષી અને શાંત બનો.
૪૨. ચણવા કરતાં તોડવું સહેલું છે. ધનાત્મક, રચનાત્મક બનો.

૪૩. હૃદય વિશાલ થાય માટે મનથી અને કર્મથી ઉદાર બનો.
૪૪. મનની ઉદારતા કરતાં દુન્યવી વસ્તુઓની ઉદારતા વધુ સહેલી છે.
૪૫. હૃદયમાંથી ઉદ્ભવે તે જ હૃદય સુધી પહોંચે.
૪૬. તમે તમારું કામ અંભાણો અને બીજને તેમનું કરવા દો.
૪૭. કોઈ વ્યક્તિ હમેશાં મૂળ નથી હોતી, તેમ કોઈ બધે સમય ડહાપણવાળી પણ રહેતી નથી. માટે બધાને માન આપો અને કોઈનો તિરસ્કાર ન કરો.
૪૮. જગત સાધન છે, ઈશ્વર સાધ્ય છે. ગાનવ ક્યાતા છે, ઈશ્વર ક્યેય છે. જગત ધનુષ્ય છે અને માણસ બાણ છે.
૪૯. માણસે દુનિયામાંથી બોધ લેતો ભેઈએ અને તેની સાથે બંધાયેલા ગુલામ માફક ન રહેવું ભેઈએ.
૫૦. તમારા જાતબાઈઓ માટે પ્રેમનો અર્થ છે તેને મદદરૂપ થવું.
૫૧. માણસ સ્વાર્થી રહીને નિઃસ્વાર્થ સેવા કરી શકતો નથી.
૫૨. આજને સાચવી લો, આવતી કાલ પોતાનું ધ્યાન રાખશે.
૫૩. ભગવત્કૃપા બધા પ્રત્યે સરખી રીતે વહે છે. જેઓ પોતાનું હૃદય ખુલ્લું કરે છે, તે તેની હાજરી અનુભવે છે.



૫૪. ભૂતકાળને વાગોળો નહીં. હવાઈ કિલ્લા રચો નહીં.  
વર્તમાન કાળમાં જીવો.
૫૫. પ્રામાણિકતા, સત્યવાદિતા, સહૃદયતા, ધીરજ, સહન-  
શીલતા, સાદાઈ, નમ્ર, ઉદયમીપણું, ક્ષમા, પ્રેમ,  
દયાદ્રીતા, બહાદુરી, મન અને ઇચ્છાઓનું બળ,  
આત્મવિશ્વાસ, હિમ્મત અને નિઃસ્વાર્થપણું—આ  
ધર્મનાં નિશાન છે.
૫૬. ફૂલજી, ઉદ્ધત અને દંભી ન બનો. મન સંકેારશે  
તો બધાંથી જુદા પડી જશે. ઉદાર બનો અને તમને  
બધું જ મળશે.
૫૭. નચિકેતા જેવા જ્ઞાની, સુધિષ્ઠિર જેવા સદૃશુણી,  
પુદ્ગ જેવા દયાળુ, પ્રહ્લાદ જેવા ભક્ત, હીમ જેવા  
નિશ્ચયી, રામ જેવા ધર્મી અને ઇસુ જેવા પવિત્ર બનો.
૫૮. પવિત્ર બનો, ધારણુ ધરો, મનન કરો, ક્યાન ધરો,  
આત્મસાક્ષાત્કાર કરો.
૫૯. ગોઠવાઈ જતાં શીખો. સાગ્રહૂળ બનો. નિભાવતાં  
શીખો.
૬૦. ભલા બનો, ભણું કરો.



## સાધકોને માર્ગદર્શન

૧. તમારી જરૂરિયાતો ખૂબ જ ઘટાડો.
૨. સંતોગો પ્રમાણે ગોઠવાઈ જાવ.

૩. કોઈપણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ માટે મોહ ન રાખો.
૪. વહેંચીને ભોગવો.
૫. સેવા માટે તત્પર રહો. એક પણ તક ગુમાવશો નહીં.  
આત્મભાવથી સેવા કરો.
૬. અકર્તા અને સાક્ષીભાવ ધરાવો.
૭. મિતભાષી અને મિષ્ટભાષી બનો.
૮. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે જ્વલંત તૃપ્તિ ધરાવો.
૯. બધી માલમિલકત ત્યજીને ઈશ્વરસમર્પણતા કેળવો.
૧૦. આધ્યાત્મિક પથ અચ્છાની ધાર જોવો તીક્ષ્ણ છે.  
શુરુની અનિવાર્ય જરૂર છે.
૧૧. ખુબ જ શાંતિ અને ધીરજ કેળવો. ખંતીલા બનો.
૧૨. એક દિવસ માટે પણ અભ્યાસ છોડશો નહીં.
૧૩. શુરુ તમને દોરવણી આપશે, રસ્તો તો તમારે જ  
કાપવાનો છે.
૧૪. જીવન અદ્ય આશુ છે. મૃત્યુનો સંગમ અચોક્કસ  
છે. યોગસાધનામાં ગંભીરતાથી લાગી જાઓ.
૧૫. દૈનિક આધ્યાત્મિક રોજનીશી રાખો અને તમારી પ્રગતિ  
અને ભૂલોની સાચી નોંધ કરો. નિશ્ચયોને વળગી રહો.
૧૬. સાધના માટે સમયના અજાવની ફરિયાદ ન કરો જાંઘ  
ઘટાડો અને લાંબી વાતો ન કરો. પ્રાણમુદૂર્તમાં  
ધ્યાન ધરવાની ટેવને વળગી રહો.

૧૭. ઈશ્વર કે સત્યના વિચાર વડે દુન્યવી વિચારને દૂર રાખો.
૧૮. ખૂબ જિંડા પ્રદ્યયિંતનથી 'તમે કલાણા કલાણા પુરુષ કે સ્ત્રી છો' તે ભાવના બૂલી જાઓ.
૧૯. આજ કરી શકાય તે કાર્ય આવતી કાલ ઉપર મુલતવી ન રાખો.
૨૦. બકાઈ ન હાંકો. તમારી શક્તિઓનું પ્રદર્શન ન કરો. સાદા અને નમ્ર બનો.
૨૧. હમેશાં આનંદી રહો. ચિંતાઓ ત્યજો.
૨૨. તમને ન સ્પર્શતી હોય તેવી જાખતો માટે નિર્લેપ રહો.
૨૩. સંગ અને વિવાદથી દૂર લાગો.
૨૪. હરદોજ થોડા કલાક એકાંત સેવો.
૨૫. લોભ, ઈર્ષ્યા અને સંવ્યવૃત્તિ ત્યજો.
૨૬. વિવેક અને વૈરાગ્યથી તમારી ભાવના પર કાબૂ મેળવો.
૨૭. હમેશાં મનનું સમતોલનપણું સાચવો.
૨૮. બોલતાં પહેલાં બે વખત વિચારો, કરતાં પહેલાં ત્રણવાર વિચારો.
૨૯. નિંદા, ટીકા, દોષરોધન છોડી દો. પ્રતિક્રિયાથી સાવચેત રહો.
૩૦. તમારી ભૂલો અને નબળાઈઓ જોખી કાઢો.
૩૧. બીજાઓ પહેાંચાડેલ ગુકચાન માફ કરો અને ભૂલી

- જાઓ તમને ધિક્કારતા હોય તેનું પણ બહુ કરો
- ૩૨ કામ, ક્રોધ, અહંકાર, મોહ અને લોભ એવી નાગ જેવા છે તેને ફેંકી દો
- ૩૩ ગમે તેવું હું ખ પડે તે સહન કરવા તૈયાર રહો
- ૩૪ વૈરાગ્યપ્રેરક વચનો હંમેશા તમારી સાથે રાખો
- ૩૫ ઇદ્રિયોપસોગને એર, બિલટી, મગ કે મૂન જેવા માનો નેનાથી તમને સતોષ થશે નહિ
- ૩૬ કાળજીપૂર્વક વીર્યનો અચય કરો હંમેશા એકલા સૂઓ
- ૩૭ સ્ત્રીઓને દિવ્ય માતાડો જે જુઓ જાતીય વિચારને જડમૂળથી કાઢો બધાની આગળ સાદાગ પ્રજ્ઞામ કરો
- ૩૮ દરેક વસ્તુમાં, દરેક સુખકામાં પ્રભુના દર્શન કરો
- ૩૯ નિમન વૃત્તિઓ બળવાન બને અને મનને ઘેરી હો ત્યારે સંકીર્તન, સત્સંગ અને પ્રાર્થના કરો
- ૪૦ હંકારથી અને હિંમતથી અવરોધોનો સામનો કરો
- ૪૧ યોગના રાહ પર જતા ટીકાની દરકાર ન કરો ખુશા મતને વશ ન થયો
- ૪૨ હરામી અને લક્ષ્મીઓનું પણ બહુમાન કરો તેમની સેવા કરો
- ૪૩ તમારી જૂલનો ખુલ્લી રીતે સ્વીકાર કરો
- ૪૪ તમારું સ્વાસ્થ્ય સજાઓ દરરોજ આસન અને કસ રત કરવાનું ચૂક્યો નહિ

૪૫. હમેશાં ક્રિયાશીલ અને ચપલ રહો.
૪૬. દાન આપી હૃદયને વિશાળ કરો. અસાધારણ દાની બનો. સામા માણસની અપેક્ષાથી પણ વધુ તેને આપો.
૪૭. ઇચ્છાઓ ડુંખો વધારે છે. સતોષ કેળવો.
૪૮. એક પછી એક ઇદ્રિયોને વશ કરો.
૪૯. વારંવાર વિચારીને પ્રહ્લાકારવૃત્તિ કેળવો.
૫૦. તમારા બધા જ વિચારો પર અંકુશ રાખો. તેને શુદ્ધ અને ઉદાત્ત રાખો.
૫૧. કોઈ વ્યક્તિ તમારું અપમાન કરે, તમને ટોકે કે તમને ધમકાવે ત્યારે મગજ ન શુમાવશો. આ તો ફક્ત શબ્દોની રમત છે અને જુદા જુદા અવાજો છે.
૫૨. તમારા મનને ઈશ્વરમાં પરોવી સત્યમાં જીવો.
૫૩. પૂર્ણતાના પથ પર કૃત્ય કરતા રહો.
૫૪. જીવનમાં ચોક્કસ કચેચ રાખો અને સાવધાનીથી આગળ ધપો.
૫૫. મૌનના અગણિત ફાયદા છે. તેનો અભ્યાસ કદી છોડશો નહીં.
૫૬. દલિ, સ્પર્શ, દૃષ્ટિ અને વિચાર—આ ચાર મુખ્ય દરવાજા દ્વારા મનમાં વિષય પ્રવેશ કરે છે. સાવચેતી રાખો.

૫૭. ઈશ્વર સિવાય કોઈની સાથે ગાઢ સંબંધ ન રાખવો.  
બીજાઓ સાથે ઓછા હળોમળો.
૫૮. દરેક બળતમા પ્રમાણ સાચવો. અતિ સર્વત્ર વલ્લ્ય છે.
૫૯. દરરોજ આત્મવિપ્રલેષણ અને આંતરનિરીક્ષણ કરો.  
તમે કેટલું આગળ વધ્યા તે તપાસો.
૬૦. આધ્યાત્મિક પથમાં કૃતૂહલવૃત્તિ ન દાખવો. તમારી  
શક્તિનો સંચય કરી ધારણા ધરો. અન્ન, શરીર,  
સંબંધીઓનો વિચાર ન કરો. આત્માનો વધુ વિચાર  
કરો. આ જન્મમાં જ તમારે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો  
જોઈએ.
૬૧. કૃષ્ણ પ્રભુમાં જ તમને નિત્ય સુખ અને પરમ શાંતિ  
મળશે.
૬૨. ઈશ્વરનો વાસ તમારા હૃદયમાં છે. તે તમારામાં છે.  
તમે તેનામાં છો. બસ, તેનું જ સાન્નિધ્ય અનુભવો.
૬૩. મનની પ્રાંતિને કારણે હુઃખમાં સુખ લાગે છે.
૬૪. દુનિયામાં સર્વ કોઈ સુખ પાછળ દોડે છે. અને હુઃખને  
દૂર કરવા ઇચ્છે છે.
૬૫. વિષયલોભ સાથે ઘણી ક્ષતિઓ આવે છે.
૬૬. હેતુ, પ્રેમ, કુમળાશ, માન, ભેટ ઇત્યાદિ વડે માયા  
માણસને બંધનમાં નાખે છે.
૬૭. માનવીનો પ્રેમ સ્વાર્થી અને દંભી છે.

૬૮. જગતમાં બધું જ અસત્ય છે, માટે પ્રેમ અને માનને ઝેર ગણો.
૬૯. એકાંતમાં રહેો અને તમારા હૃદયમાં આત્મિક સુખ અનુભવો.
૭૦. આધ્યાત્મિક તૃપ્તિ આતુર માણસ જ અમરતાનું અમૃત પીશે.
૭૧. ઇન્દ્રિયસુખની સાથે આત્મિક સુખ રહી ન શકે.
૭૨. હુણ્દિ હન્યવી લોકોને ગુરુના વ્યક્તિગત સંપર્ક સિવાય સુધારવાનો કોઈ બીજો ઉપાય નથી.
૭૩. શરૂઆત કરનારાઓને કર્મ મહદરૂપ થાય છે, ધ્યાનમાં આગળ વધવાને તે અવરોધરૂપ છે.
૭૪. સંસ્કારો, વિચારો, ટેવો, પ્રેરણાઓ અને લાગણીઓનું પોટલું મન છે.
૭૫. સૂક્ષ્મ વાસનાઓને કારણે ઘણા લોકો યોગબ્રહ્મ ધયા છે.
૭૬. દુનિયામાં સૌથી મુશ્કેલ બાબત એકાગ્રતા છે.
૭૭. આત્મસાક્ષાત્કાર માટે માનસિક પવિત્રતાનું સર્વોચ્ચ મહત્ત્વ છે.
૭૮. ભૂતકાળની યાદ મુમુક્ષુને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં પાછળ પાડી દે છે.
૭૯. આધ્યાત્મિક જીવન માટે સ્વાર્થ અને મોહથી ભરેલું સ્થૂળ મન તદ્દન નકામું છે.

## ધ્યાન સંબંધી વીસ નિયમો

૧. ધ્યાન માટે તાળાકુંચીવાળો એક અલગ ઓરડો લેઈએ. ઠાંઈને પણ તેમાં પ્રવેશવાની આજ્ઞા ન હોય. એમાં ધૂપ કરવો લેઈએ. પગ ઘોઈ તેમાં પ્રવેશ કરવો લેઈએ.
૨. ઠાંઈ શાંત સ્થાન અગર ઓરડામાં જોગો, જ્યાં ઠાંઈ પ્રકારનું વિદ્યન કે અઠચણ હોય નહિ, જેથી તમારા મનને શાંતિ અને આરામ મળી શકે. હરેક જગ્યાએ એવું યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત થઈ ન શકે તે સંભવિત છે. તે સમયે જે ઠાંઈ સ્થાન મળે તેને યોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લો. માત્ર તમે એકલા રહીને જ ભગવાન અગર પ્રજ્ઞ સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરો.
૩. પ્રાતઃકાળ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગે બેઠો. ચારથી છ વાગતાં સુધી ધ્યાન કરો. રાત્રે ફરીથી સાતથી આઠ વાગ્યા સુધી ધ્યાન કરવું લેઈએ.
૪. ઓરડામાં ઇષ્ટ દેવતાનું ચિત્ર તથા કેટલાક ધાર્મિક ગ્રંથો જેવા કે ઉપનિષદ, યોગવાસિષ્ઠ, ગીતા, ભાગવત, રામાયણ વગેરે રાખો. ઇષ્ટદેવતાની છબી સામે તમારું આસન રાખો.
૫. પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુખાસન કે સ્વસ્તિકાસનમાં



જોસો. મસ્તક, ઠોક તથા ધડ ટટાર રાખો. આમતેમ કે આગળપાછળ ઝૂકો નહિ.

૬. આંખો બંધ કરી દો. સુગમતાપૂર્વક ત્રિકુટી પર, બે લૂકુટીઓ વચ્ચેના ભાગ પર એકાગ્રતા સાધો.
૭. મન સાથે જોંચતાણુ કરો નહિ, ધ્યાન કરતી વખતે કોઈ પણ તીવ્ર ઉગ્ર પ્રવૃત્તિ કરવી નહિ. પીઠ અને નાડીઓને ઢીલી કરવી. મસ્તિષ્કને 'પોચુ' રાખવું. અર્થપૂર્વક ધીરે ધીરે ગુરુમંત્રનું ઉચ્ચારણ કરતા જાઓ. મનને શાંત કરી દો. વિચારોને રોકો.
૮. મનને દબાવવા માટે પ્રયત્ન પ્રયત્ન કરવો નહિ. જો મન આમતેમ દોડાદોડ કરે તો થોડો સમય તેને તેમ કરવા દો, કે જેથી તેનો પ્રયત્ન પૂરો થઈ જાય. મન અવસરનો લાભ ઉઠાવીને વાંદરાની માફક આમતેમ ફૂંકા લશ્ચે, પછી ધીરે ધીરે શાંત થઈ જઈને તમારી આજ્ઞાની રાહ જોશે. મનને વશ કરવામાં જરૂર થોડો સમય જશે, પરંતુ જેમ જેમ તમે પ્રયત્ન કરતા જશો તેમ તેમ તે તમારે વશ થતું જશે.
૯. સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન : લગવાનનું નામ તથા તેની મૂર્તિનું ધ્યાન કરવું તે સગુણ ધ્યાન છે. આ સાકાર ધ્યાન છે. તમારી કુચિ પ્રમાણે લગવાનની કોઈ પણ મૂર્તિનું ધ્યાન કરો, તેના નામનું મનમાં ઉચ્ચારણ કરો. આ સગુણ ધ્યાન છે. સૈન્યો માનસિક જપ કરો અને અનન્તતા, નિત્યતા, શુદ્ધતા,

- ધુદ્ધતા, સત્ય, આનંદ વગેરે આદર્શ ભાવનાઓનું ધ્યાન કરી. આ ભાવનાઓને તમારી પોતાની સાથે સંયોજિત કરો. આ નિશુલ્ક ધ્યાન છે. ધ્યાનની ઠાઈપણ એક રીત લેવી. ખાસ કરીને શરૂઆતમાં અધિકતર મનુષ્યોને સશુભ ધ્યાન જ માફક આવે છે.
૧૦. મન જ્યારે જ્યારે પોતાના લક્ષ્યથી દૂર જાય ત્યારે ત્યારે તેને ખેંચીને તેના લક્ષ્યબિંદુ ઉપર લાવવું. આ પ્રમાણેના સંશ્રામ કેટલાક મહિનાઓ સુધી ચાલશે.
૧૧. તમે જ્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન કરો ત્યારે તેમનું ચિત્ર તમારી સામે રાખો. એકીટ્ટે તેના તરફ નેઈ રહો. પ્રથમ તેમના પગને, પછી રેશમી. પીતાંબરને, ગળાના હારને, મુખાકૃતિને, ફિરીટને, કુંડળને, ભુજબંધને, કંઠલુને, પછી શંખ, ચક્ર, ગદા અને પદ્મને જુઓ. ફરી પગથી શરૂઆત કરો. આ રીતનો વારંવાર ઉપયોગ કરો. આ પ્રમાણે અઠધા કલાક સુધી વારંવાર કરો. જ્યારે તમને યાક જણાય ત્યારે માત્ર તેમના મુખ તરફ જ તત્પરતાથી જુઓ. આ રીતે ત્રણ મહિના સુધી અભ્યાસ કરો.
૧૨. પછી આંખો બંધ કરીને અભ્યાસ કરો. ચિત્રની માનસિક કલ્પના કરો અને ચિત્રનાં વિવિધ અંગો. ઉપર પ્રથમની માફક મનને ફેરવો.
૧૩. ધ્યાન કરતી વખતે ભગવાનના દિવ્ય ગુણો જેવા કે તે સર્વશક્તિમાન છે, તે સર્વજ્ઞ છે, તે શુદ્ધ છે,

સર્વંયાપી છે, પૂર્ણ છે, વગેરે 'ગુણોનું' ચિંતન કરો.

૧૪. કદાચ નબળા વિચારો મનમાં આવે તો તેને બળ-  
પૂર્વક, હઠપૂર્વક, દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ.  
એનાથી તમારી શક્તિ ઓછી થશે. તમારા મગજ  
પર નાહકનું વજન પડશે તમે થાકી જશો. જેમ  
જેમ તમે નહારા વિચારોને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરશો  
તેમ તેમ તે વધારે બળપૂર્વક તમારા મનમાં આવ-  
વાનો પ્રયત્ન કરશે. તે વધારે બળવાન થઈને તમને  
માત કરશે. માટે તેના પ્રત્યે ઉદાસીનવૃત્તિ રાખી  
શાંત રહો. તે તરત જ ચોતાની જાતે ચાલ્યા જશે.  
ઉત્તમ પ્રતિપક્ષ ભાવનાને ઉપયોગમાં લો. ઉત્તમ  
વિચારોને મનમાં આવવા દો. ભગવાનની છબીનું તથા  
મંત્રનું વારંવાર એકચિત્ત થઈ ધ્યાન કરો અથવા  
પ્રાર્થના કરો.

૧૫. ધ્યાન કર્યા સિવાય તમારો એક પણ દિવસ જવો  
જોઈએ નહિ. હંમેશાં નિયમપૂર્વક તેનો અભ્યાસ  
કરવો જોઈએ. સાત્ત્વિક ભોજન કરવું. કળાહારથી  
તમારી માનસિક સ્મરણશક્તિ વધશે. માંસાહાર,  
ધૂમ્રપાન તથા મદ્યપાન ત્યજી દો.

૧૬. આજસ ઉઠાવવા માટે મોઢા પર ઠંડું પાણી છાંટો,  
પંદર મિનિટ સુધી ઊભા રહો. ઝડપથી આમતેમ  
કરો. હલકો કુંભક અથવા શીર્વાસન, મયૂરાસન  
વગેરે કરો. રાત્રે શ્વેત ક્ષેત્ર અને દ્વિધ જ લો. આ

નિયમોથી આજસ અને જોએની દ્વંદ્વ ધર્મ જશે.

૧૭. મિત્રોની પસંદગીમાં હંમેશાં સાવધાની રાખો. મિત્રોના જોવાની ટેવ ખરાબ છે, તે છોડી દો. જોઈએ જોલો. હંમેશાં જે કલાક મૌન પાળો. અયોગ્ય માણસો સાથે સંબંધ ન રાખો. ઉત્તમ અને ભાવપ્રેરક ધાર્મિક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરો. આ બધી બાબતો ધ્યાનમાં મદદગાર છે.
૧૮. શરીરને આમતેમ હલાવ્યા સિવાય ખડકની માફક સ્થિર રાખો. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. શરીરને વારંવાર ખંજવાળવું પણ નહિ. તમારા ગુરુએ બતાવ્યા પ્રમાણે જ માનસિક ભાવ રાખો.
૧૯. જ્યારે મન યાકી જાય ત્યારે ધ્યાન બંધ કરી દેવું જોઈએ, તેને થોડો આરામ આપવો જોઈએ.
૨૦. જ્યારે કોઈ વિચાર ઘનરૂપ બનીને મન પર અધિકાર જમાવી જશે છે ત્યારે તે શરીર તથા મનની વાસ્તવિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. તેથી જો તમે તમારા મનને માત્ર ભગવાનના જ વિચારમાં નિમગ્ન રાખ્યો તો તમે જલદીથી નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શક્યો. પ્રસન્ન ચિત્તે યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરો.

હરિ ઓં તત્ સત્

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

## આધ્યાત્મિક નિત્ય નોંધ

[તમે નિયમિત રીતે આ નોંધ લખશો તો તમને મનની શાંતિ અને સાંત્વન મળશે અને આધ્યાત્મિક પથ પર તમારો વિકાસ ઝડપી થશે. માટે આજથી જ આ નોંધ લખવાનું શરૂ કરો.]

૧. કેટલા કલાક જીવ્યા ?
૨. નિદ્રામાંથી ક્યારે જાગ્યા ?
૩. કેટલો સમય આસન કર્યા ?
૪. એક આસનમાં કેટલો સમય બેઠા ?
૫. કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યો ?
૬. કેટલા વખત સુધી તમારા ઇન્ટેલેક્સ (સગુણ અથવા નિર્ગુણ) નું ધ્યાન કર્યું ?
૭. કેટલો વખત કીર્તનમાં ગાળ્યો ?
૮. કેટલા સમય સુધી ધાર્મિક પુસ્તકનું વાચન કર્યું ?
૯. કેટલો વખત સત્સંગ કર્યો ?
૧૦. સ્વાર્થરહિત નિબંધન સેવામાં કેટલો વખત ગાળ્યો ?
૧૧. કેટલી માળાનો જપ કર્યો ?
૧૨. કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?
૧૩. ગીતાના કેટલા શ્લોકો કંઠસ્થ કર્યા અગર વાંચ્યા ?
૧૪. કેટલો સમય મૌન રહ્યા ?
૧૫. કેટલું દાન કર્યું ?
૧૬. કેટલાં વ્રત અને જાગરણ કર્યા ?
૧૭. કેટલી વખત અસત્ય બોલ્યા અને તેને માટે તમારી જાતને શી શિક્ષા કરી ?
૧૮. કેટલી વખત ક્રોધ આબેયો ? કેટલો સમય રહ્યો ? અને માટે તમે તમારી જાતને શી શિક્ષા કરી ?
૧૯. કેટલા કલાક નકામા ગાળ્યા ?

૨૦. બ્રહ્મચર્યમાં કેટલી વખત તુટિ' થઈ?
૨૧. નઠારી ટેવોને રોકવામાં કેટલી વખત નિષ્ફળ નીવડ્યાં ?  
તેને માટે તમારી જાતને શી ચિક્ષા કરી ?
૨૨. કયા ગુણોનો વિકાસ કરી રહ્યા છો ?
૨૩. કઈ નઠારી ટેવો છોડવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો ?
૨૪. કઈ ઇન્દ્રિય તમને વધારે સતાવે છે ?
૨૫. કેટલા વાગે સૂઈ ગયા ?

સહી

નોંધ—આધ્યાત્મિક નિત્યનોંધની જે પ્રતો રાખવી નોંધ એ, જેમાં ઉપર દર્શાવેલી દરેક બાબત નોંધવી. નિત્યનોંધની એક પ્રત પોતાની બાજુ માટે પાસે રાખવી અને બીજી પ્રત પોતાના ગુરુદેવ પાસે નિરીક્ષણ માટે મોકલવી કે જેથી તમને નવી પ્રેરણા મળે. જો તમે કદાચ કોઈ બાબત આચરી શક્યા ન હો તો તેનું કારણ તમારે બીજા કાગળ ઉપર લખવું. કેટલીક બાબતો એવી છે કે જેનામાં યથાઘટિત પરિવર્તન જરી શક્ય છે. જેવી રીતે કોઈ ખ્રિસ્તી ધર્માવલંબી ગીતાને બદલે બાઇબલ વાંચે કે નામસ્મરણને બદલે ધર્મગીતોનું ગાન કરે. તમારી ભૂલો તથા નિષ્ફળતાઓને બહેર કરવામાં કદાપિ સંકોચ રાખવો નહિ. પોતાના ગુરુના આદેશ પ્રમાણે આવતા મહિનામાં સાધનક્રમમાં યથાઘટિત ફેરફાર કરવો નોંધએ.

જો તમે આસનોનો અભ્યાસ કરતા હો તો બીજા કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક કસરત જરૂરી નથી. નંબર ૪ નિત્યનોંધનું આસન જપ અને ધ્યાન માટે છે. નંબર ૬ નું ધ્યાન સાધનાની ઉન્નતિ માટે પૂરેપૂરી સાવધાનીથી કરવાનું છે. વિષય નં. ૧૧માં માર્ગના જપમાં ધ્યાન પણ

સમાયેલું છે, કારણ કે ધ્યાન વંગર કરેલા જપ લાભદાયક તથા પ્રભાવશાળી હોતા નથી. વિષય નં. ૬ એક પ્રકારનો તમારા ઉપર અંકુશ છે. તે તમને મિત્રોની પસંદગીમાં સાવધાન બનાવે છે. નં. ૮ એકે નં. ૬નું બીજું રૂપ જ છે, છતાં પણ તેને બુદ્ધિ ગતાવધુ જરૂરી છે. વિષય નં. ૧૦ રવિવાર અથવા બીજા રજના દિવસમાં તમે કોઈપણ સામાજિક કે ધાર્મિક સંસ્થાને મદદગાર થઈને તમારો સમય સેવામાં આપી શકો છો અથવા તો તમે જાતે જ એવા કોઈ પ્રસંગો જિભા કરી શકો છો કે જે નિઃસ્વાર્થ સેવા માટે ઉપયોગી થાય ને જેની મારફત અનાસક્તિ લાવનાનો વધારેમાં વધારે વિકાસ થાય. વિષય નં. ૧૨ આ જગ્યાએ સાધારણ રીતે સુખપૂર્વકનો પ્રાણાયામ સમજવાનો છે. વધુમાં તમે ઠંડી ઋતુમાં લસ્ત્રિકા અથવા કપાલભાતિ તથા શ્રીમ્મ ઋતુમાં શીતલી અથવા શીતકરી પ્રાણાયામ પણ કરી શકો છો. વિષય નં. ૧૩ નું તાત્પર્ય એ છે કે તમને ગીતા અથવા ઉપનિષદના કેટલાક શ્લોકો કંઠસ્થ કરવાનો અભ્યાસ થાય, જેથી તમે નવરાશના વખતે બોલીને પૂણું અને દિવ્ય જ્ઞાન મેળવી શકો. વિષય નં. ૧૪થી ધારણાનો અભ્યાસ આગળ વધે છે. વિષય નં. ૧૫ શારીરિક શક્તિને સુરક્ષિત રાખવામાં તથા ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવામાં મદદ કરે છે. વિષય નં. ૧૬ અને ૨૨ એ બાબત બતાવે છે કે તમારે તમારી જાત ઉપર બહુ સાવધાનીથી પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. વિષય નં. ૨૩-૨૪ તમને આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઉન્નતિ કરવામાં હંમેશાં પ્રેરણા આપશે. વિષય નં. ૨૫ જે શુદ્ધ તમને માર્ગદર્શન કરાવી રહ્યા હોય તેમની બધી માટે જ છે.

## દિવ્ય જીવન સંઘ અને તેની મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ

દિવ્ય જીવન ઋષિમુનિઓ તરફથી આપણને મળેલી ળક્ષિત છે. એમનું પોતાનું જીવન 'દિવ્ય જીવન' રહ્યું છે. ઈશ્વર સાથે એકાત્મતા સાધી જીવવું એટલે જ દિવ્ય જીવન. કણ કણમાં, અણુ અણુમાં એ પ્રભુની હાજરી અનુભવવી, એમરે બધે એની જ હાજરી નિહાળવી અને નિરંતર એને જ પામવાના લક્ષ્ય સાથે જીવવું એટલે જ દિવ્ય જીવન. આ વિચારોની પુષ્ટિ માટે તથા હિન્દુ ધર્મમાં જે સદ્બોધ છે તેના પ્રચાર અને પ્રસાર માટે પરમ પૂજ્ય શ્રી શિવાનંદજી મહારાજે સન ૧૯૩૬માં દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના કરી હતી.

આ તથોબુધિમાં, ગંગાના પાવન તટ પર આવેલો શિવાનંદ આશ્રમ દિવ્ય જીવન સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું જીવંત ઉદાહરણ છે. આ આશ્રમ માત્ર ઉચ્ચ કોટીના સંન્યાસીઓ માટેનું સાધનાસ્થળ જ નથી, પણ જનકલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિઓનું મહાન સ્વચ્છતાક કેન્દ્ર પણ છે. 'કર્મયોગ'નો જીવંતોત્તરો પુરાવો આથી વધુ બીજો કયો હોઈ શકે ?

આશ્રમના પ્રાર્થનાખંડમાં ચોવીસ કલાક અખંડ જપ ચાલતો રહે છે. શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં દિવસમાં ચાર વખત આરતી તથા અર્ચના અને અભિષેક થાય છે, જેમાં ભક્તો ખૂબ શ્રદ્ધાથી ભાગ લઈ તરબોળ થાય છે. યોગસાધના માટેના યોગખંડમાં સાધકો યોગાભ્યાસ



કરે છે અને યોગની તાલીમ લે છે. સવારમાં સાડા ચારથી છ વાગ્યા સુધી બધા જ સાધકો માટે ધ્યાન, યોગાભ્યાસ વગેરેના વર્ગ ચાલે છે. સાંજના ચારથી પાંચ યોગ, વેદાન્ત અને જોવા જ કોઈ વિષય પર આશ્રમના કોઈ વરિષ્ઠ મહાત્માનું પ્રવચન હોય છે. સંધ્યાકાળે રોજ નિયમિત સાત વાગ્યાથી શરૂ થઈ રાતના સાડા નવ સુધી સત્સંગ ચાલે છે, જેમાં કીર્તન, ભજન અને પ્રવચન હોય છે.

“યોગવેદાન્ત અરણ્ય વિદ્યાપીઠ ( Academy ) એ શિવાનંદ આશ્રમના હૃદયસમુદાય એક સ્થાન છે. કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગનો પ્રચાર અને પ્રસાર સંસારને ખૂણે ખૂણે અહીંથી જ થાય છે. વિભિન્ન વિષયો ઉપર શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીએ રચેલા લગભગ ૩૦૦ જેટલાં પુસ્તકોના પ્રકાશનનું તથા જુદી જુદી ભાષામાં તેના અનુવાદ કરવાનું કામ પણ અહીંથી કરવામાં આવે છે. હિન્દી અને અંગ્રેજીમાં એક એક એમ કુલ બે માસિક મુખપત્રોનું પ્રકાશન થાય છે, જે જિજ્ઞાસુઓની ધર્મ, ભક્તિ તથા સદાચાર સંબંધી અભિરુચિને સંતોષે છે.

દેશમાંથી તેમ જ પરદેશમાંથી દર વર્ષે હજારોની સંખ્યામાં સાધકો અને ભક્તો અહીં આવે છે અને અહીંના વરિષ્ઠ સંન્યાસીઓની દેખરેખ નીચે રહીને આ ભારત દેશના ઉચ્ચતર ધાર્મિક સંદેશાનું શ્રવણપાન કરે છે આ રીતે પવિત્રમાળાઓથી ઘેરાયેલી આ તમોભૂમિમાં ગંગામાતાની ગોદમાં રહેવાનો લાભ લઈ પોતાને ધન્ય માને છે.

અનુભવી આચાર્યોની રેખરેખ નીચે હિમાલયની  
જડીબુટ્ટીઓમાંથી “શિવાનંદ આયુર્વેદિક કાર્મક્રમી” ઔષધો  
બનાવવાનું કામ કરે છે. આ ઔષધિઓ લાભદારી સામિત  
ચર્ચ હોવાથી દુનિયાભરમાં લોકપ્રિય બની છે.

અહીંનું નેત્રચિકિત્સાલય આનુગાનુના વિસ્તાર માટે  
એક વરદાનરૂપ છે. દૂરદૂરથી આંખના રોગીઓ અહીં  
આવે છે, જેમનો ઉપચાર કાંઈપણ ફી લીધા વિના એ  
અનુભવી ડાક્ટર (સ્વામી શિવાનંદ દુદ્યાનંદ માતાજી) કરે  
છે. આ ચિકિત્સાલયમાં આધુનિક યંત્રોની વ્યવસ્થા છે  
ઉપરાંત બીજા રોગીઓ માટે પણ એક ચિકિત્સાલય છે,  
જેમાં આંખ સિવાયના અન્ય રોગોની તપાસ થાય છે.  
આયુર્વેદિક ઔષધિઓ બનાવવાની સાથે એક આધુનિક  
ઔષધાલય પણ છે, જેમાં એક અનુભવી વેદરાજ સેવા  
આપે છે.

ગોસેવાની દૃષ્ટિથી આશ્રમ ચોતાની એક ગૌશાળા  
પણ ધરાવે છે, જ્યાં વૃદ્ધ ગાયોની સંભાળ પણ લેવાય છે.

આશ્રમમાં શ્રી વિન્ધનાથ મંદિર, શ્રી દિવ્યનાથ મંદિર,  
શ્રી ગુરુદેવ કુટીર તથા શ્રી ગુરુદેવ સમાધિ જેવાં પવિત્ર  
અને દર્શનીય સ્થળો છે, જ્યાં બેસીને વ્યક્તિ ચોતાના  
જીવનનાં દુઃખ-દર્દ, આધિ-વ્યાધિ વગેરે તમામ વીસરી  
જાય છે.

હાલમાં શિવાનંદ આશ્રમમાં રહેતા સ્થાયી સંન્યા-  
સીઓ, સાધકો તથા અન્ય અતેવાસીઓ મળીને લગભગ

૨૦૦ વ્યક્તિઓ રહે છે. આ એક એવો આશ્રમ છે, જેની શાખાઓ દુનિયાભરમાં સહુથી વધુ છે. હાલમાં સંસ્થાના પરમાધ્યક્ષ તરીકે પૂ. સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ, ઉપાધ્યક્ષ તરીકે પૂ. સ્વામી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ અને મહાસચિવ તરીકે પૂ. સ્વામી શ્રી માધવાનંદજી મહારાજ છે. આ વિશાળ અને વિસ્તૃત સંસ્થા ચલાવવાનો બધો બોલો આ સહુ મહાનુભાવોના શિરે છે.

### દિવ્ય જીવન સંઘનું સભ્યપદ

‘દિવ્ય જીવન સંઘ’ (The Divine Life Society) એક બિનસાંપ્રદાયિક સંસ્થા છે, જેના વિશાળ દષ્ટિક્ષેત્રમાં તમામ ધર્મોના અને સામાન્યતઃ આધ્યાત્મિક જીવનના સર્વામાન્ય મૌલિક સિદ્ધાન્તોને આવરી લેવામાં આવ્યા છે. જેને સત્ય, અહિંસા અને પવિત્રતાના આદર્શમાં નિષ્ઠા હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિ આ સંસ્થાની સભ્ય થઈ શકે છે. આ સંસ્થા બધા સંપ્રદાયના ધાર્મિક રિવાજોને સમાન-રૂપે જ માન આપે છે. સંસ્થાના સિદ્ધાન્તો, દાર્શનિક માન્યતાઓ તથા હિપદેશમાં બધા મતો, માન્યતાઓ અને સંપ્રદાયના સિદ્ધાન્તોનું અનુકૂલન થયું હોવાથી સંસ્થાના સભ્યોની પરંપરાગત ભૂમિકા અને ધાર્મિક માન્યતાઓ લિન્ન હોવા છતાં તેઓ એ લિન્નતાને કારણે મતભેદ ધરાવતા નથી. સાચા આત્મજ્ઞાનમાં તથા ‘અહમ્ને જોગાળી નાખી, એની સીમા બહાર નીકળી, બિધર્મગતિ કરવામાં જ સાચી સાધનાનું રહસ્ય રહેલું છે’ આ સત્યને ચરિતાર્થ

કરવું એ પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનનું લક્ષ્ય છે. પ્રત્યેક પ્રાણીમાં ભગવદીય ચેતનાની સંભાવના રહેલી છે. સારા જનીને અને ભલાઈ કરીને, પોતાની આંતર અને બાહ્ય પ્રકૃતિનું નિયંત્રણ કરી 'અંત સ્થિતિ'એ ભગવદીય ચેતનાને અભિ-વ્યક્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવો એ જ પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનનું લક્ષ્ય છે. સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ માનવજાતિને માટે ઉપકારક એવાં સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક કાર્યો કરવાના કથેયને 'વરેલી છે. આ આદર્શમાં શ્રદ્ધા ધરાવતી ઠાઈ પર વ્યક્તિ આ સંસ્થાનું સભ્યપદ સહ્યં મેળવી શકે છે.

સભ્ય હીક વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૭/- ( સાત ) છે. દર વરસે આ લવાજમ ભરી સભ્યપદ તાજું કરાવવું જરૂરી છે. નવા જનતા સભ્યે કેવળ દાખલ થતી વખતે એક જ વાર પ્રવેશ લવાજમ તરીકે રૂા. ૧૦ ( દશ ) આપવાના રહે છે. સભ્ય થવા ઈચ્છનાર તં માટે નક્કી કરેલું પ્રવેશપત્ર યોગ્ય રીતે ભરીને તથા પોતાના હસ્તાક્ષર કરીને આપે અને તેનું લવાજમ મળી જાય એટલે તેને ( સાધના વિષયક ) કેટલુંક સાહિત્ય આપવામાં આવે છે, જેમાં સ્વામી શિવાનંદજી રચિત પ્રારંભિક સાધનામાં પ્રવેશ કરવાની સમજ આપતું "Essence of Yoga" અર્થાત્ "યોગસાર" નામનું અંગ્રેજી પુસ્તક, "જપમાળા", આધ્યાત્મિક રોજનીશીના કેટલાંક પાન તથા સંકલ્પપત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. દરેક સભ્યને સંસ્થાનું મુખ્યપત્ર—અંગ્રેજીમાં 'Divine Life' કે હિન્દીમાં 'યોગ વેદાન્ત'—વિનામૂલ્યે મળે છે. સભ્ય જની આ સંસ્થામાં જોડાવા સહુ સાધકોને હાર્દિક આમંત્રણ છે.

# દિવ્ય જીવન સંઘના હેતુઓ અને ઉદ્દેશો

દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના નીચેના હેતુઓ માટે કરવામાં આવી છે.

૧. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવો :

[અ] પ્રાચીન, પૌરસ્ત્ય અને પાશ્ચાત્ય તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ અને ઔષધિ વિષેનાં પુસ્તકો, પત્રિકાઓ અને સામયિકો અર્વાચીન વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રકાશિત કરવાં અને દ્રષ્ટી મંડળને યોગ્ય લાગે તે રીતે તેની વહેંચણી કરવી.

[બ] પ્રભુનામનો પ્રચાર કરીને, આધ્યાત્મિક વાર્તાલાપો અને પરિષદો યોજીને અને વારંવાર સંકીર્તનો તથા આધ્યાત્મિક મેળાવડાઓ ગોઠવીને પ્રભુનામનો મહિમા ગાવો અને વધારવો.

[ક] આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા, ક્યાન અને સમાધિની પદ્ધતિસરની તાલીમ આપવાની સાથે પૂજા, ભક્તિ, જ્ઞાન, સત્કાર્ય અને મનન વડે સાધકોને નવચેતન પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયજૂત થવા યોગાભ્યાસ, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક સાધના અને સાચા સંસ્કારનું નવસિંચન કરવા તાલીમ-કેન્દ્રો અને સંઘો સ્થાપવાં

[ડ] સામાન્ય રીતે સમસ્ત માનવજાતમાં અને ખાસ કરીને ભારતવર્ષમાં નૈતિક, આધ્યાત્મિક અને સાંસ્કૃતિક ઉન્નતિને આવશ્યક અનુકૂળ હોય તેવા કોઈપણ કાર્યો અને વસ્તુઓ કરવાં.

૨. શિક્ષણ સંસ્થાઓ સ્થાપવી અને ચલાવવી :

અર્વાચીન પદ્ધતિ ઉપર અને માયા પાયાના સિદ્ધાંતો ઉપર શિક્ષણ સંસ્થાઓ સ્થાપવી તથા ચલાવવી અને લાયક વિદ્યાર્થીઓને પરત કરવાને પાત્ર અને પરત ન કરવી ખં તેવી શિષ્યવૃત્તિઓ આપી શાસ્ત્રોની વિવિધ શાખાઓમાં અને ધર્મોના તુલનાત્મક અભ્યાસમાં સંશોધનકાર્ય કરવાને સહાય આપવી તેમ જ તેમને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની અસરકારક પ્રચાર કરવાની રીતની તાલીમ આપવી.

૩. લાયક અનાથો અને અપંગોને સહાય કરવી :

સંસ્થાને યોગ્ય લાગે તેવી સહાય વ્યક્તિગત કે સામુહાયિક રીતે લાયક અનાથો અને અપંગોને કરવી.

૪. વૈદ્યકીય સંસ્થાઓ સ્થાપવી અને ચલાવવી :

દ્રુષ્ટી મંડળને યોગ્ય લાગે તેવી શરતોએ અને રીતે સામાન્ય જનતાને, ખાસ કરીને ગરીબોને, દર્દોની સારવાર કરવા, દવાઓ વહેંચવા અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરવા વૈદ્યકીય સંસ્થાઓ, ડુગ્ગાલયો, દવાખાનાઓ વગેરે સ્થાપવાં.

૫. સામાન્ય રીતે અખિલ વિશ્વમાં અને ખાસ કરીને ભારતવર્ષમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક પુનરુત્થાન અસરકારક અને ઝડપી જનાવવા વખતોવખત જરૂરી લાગે તેવ અન્ય ઉપાયો ચોજવા.

આ સંઘ ૧૯૩૬ ના વર્ષમાં દ્રુષ્ટ તરીકે રજિસ્ટર કરવામાં આવ્યો હતો અને ત્યારથી વિશ્વમાં ઉપયુક્ત લાભ ફેલાવ્યો અને ઉદ્દેશો પાર પાડવા માટે સક્રિય કાર્ય કરી રહેલ છે.